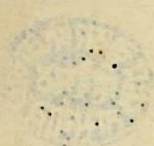
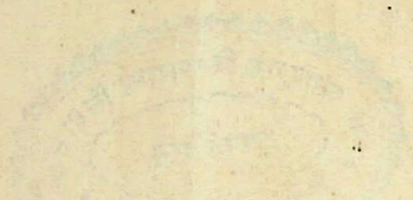
ॐ

ब्रह्मोपासना

श्री. म. वैद्य.


प्रणवोपासना



॥ श्री ॥

प्रणवोपासना.

लेखक

डॉ० श्रीपाद महादेव वैद्य,

एल्. एम्. अन्ड एस्.

१९२६] प्रथमावृत्ती [१८४८

किंमत २ रुपये.

मुद्रक:—विनायक शंकर वैद्य,
"आनंद" छापखाना सातारा.

प्रकाशक:—श्रीपाद महादेव वैद्य,
इसलामपूर जिल्हा सातारा.

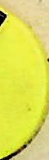
अर्पण-पत्रिका

अपरोक्ष
साक्षात्कारी तसेंच
तत्वज्ञानी असून
योगशास्त्र प्रवीण असतां
आमरणांत वैदिक धर्माचरणाचा धडा
लोककल्याणार्थ ज्यांनीं घालून दिला,
ज्यांच्या सहवासाचें, प्रेमाचें व
कृपेचें फल ह्मणजे
हा ग्रंथ असे

श्रीदत्तमहाराज,

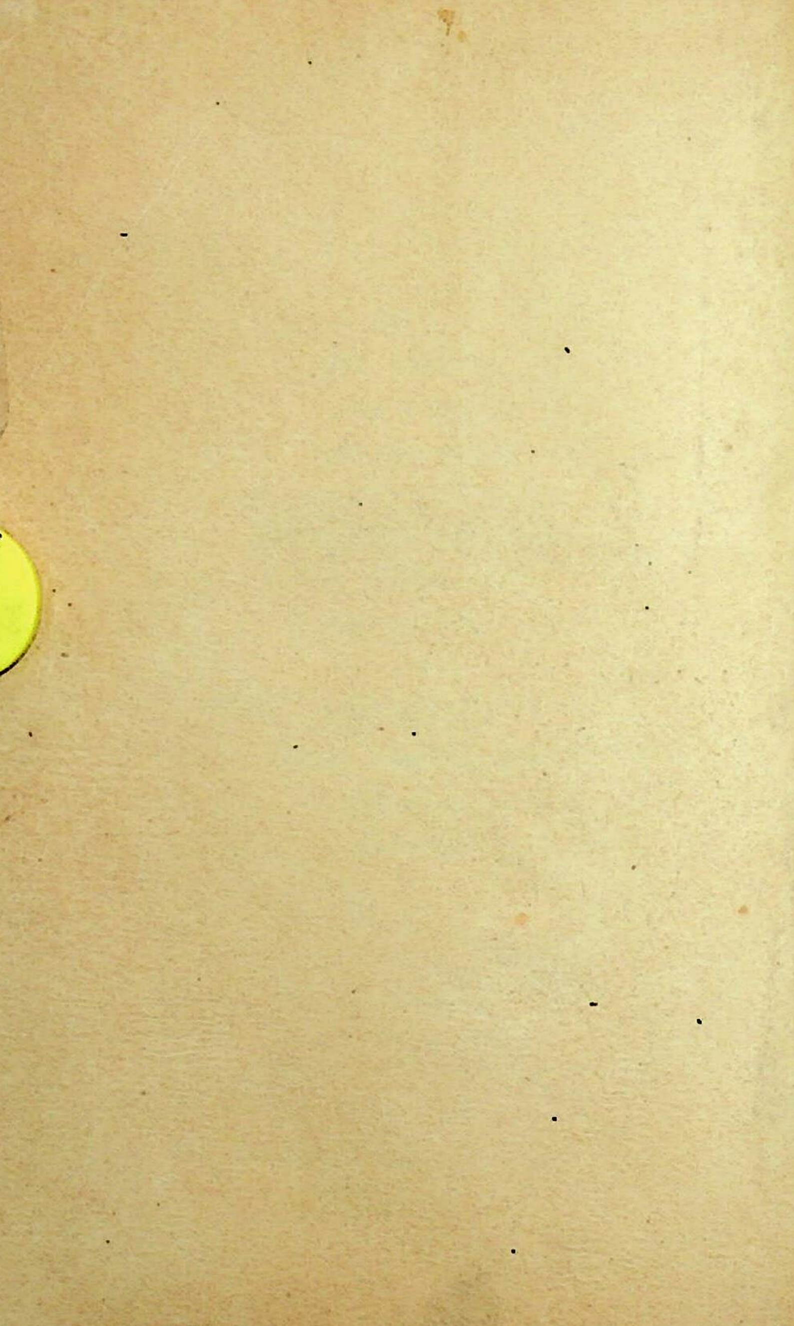
यांचें चरणीं अत्यंत नम्रभावानें
हा ग्रंथ अर्पण
करीत आहे.

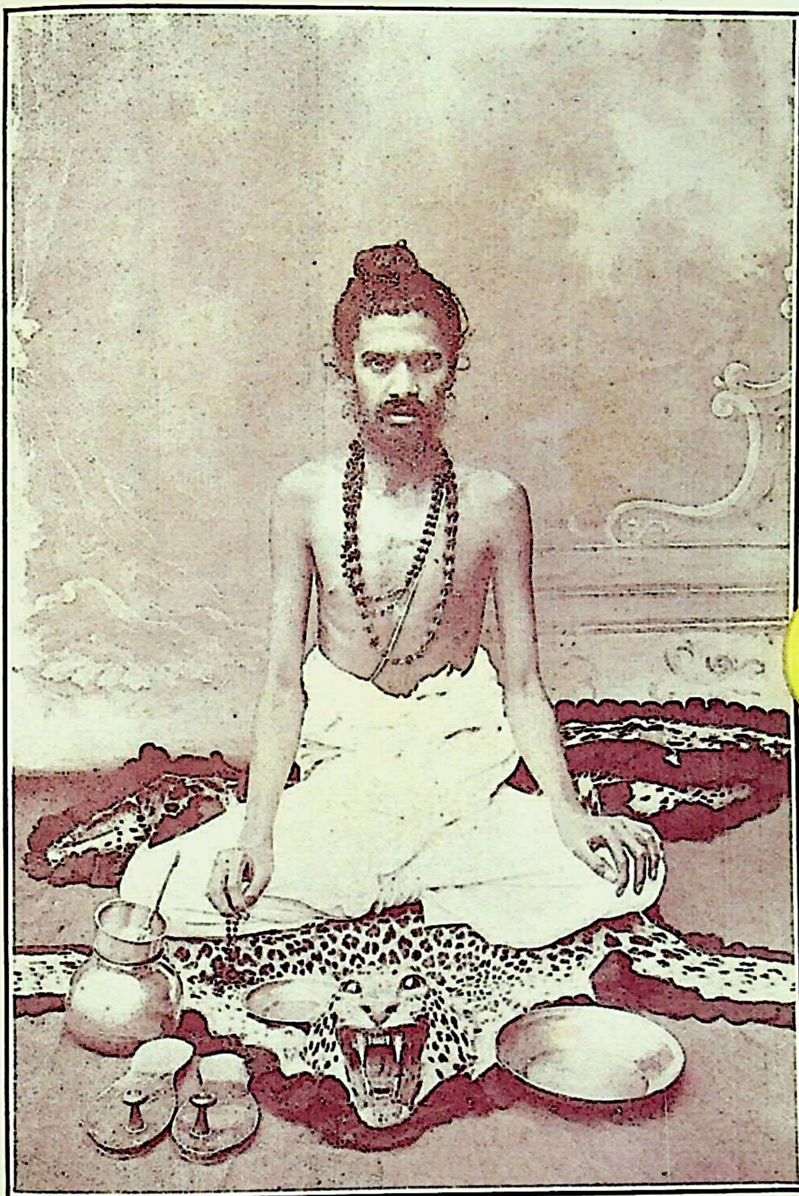
ग्रंथकर्ता





समाधी:-फाल्गुन शुद्ध ९] श्री [illegible]. [शके [illegible]





समाधीः—फाल्गुन शुद्ध ६] श्री दत्तमहाराज. [शके १८४७.





ग्रंथकर्त्याचें दोन शब्द.

वंदेऽहं सच्चिदानंदं भावातीतं जगद्गुरूम् ।
नित्यं पूर्णं निराकारं निर्गुणं स्वात्मसंस्थितम् ॥
हृदयकमलमध्ये दीपवद्वेदसारं
प्रणवमयमतर्क्यं योगिभिर्ध्यानगम्यम् ।
हरिगुरुशिवयोगं सर्वभूतस्थमेकं
सकृदपि मनसा वै चिंतयेद्यः स मुक्तः ॥

हे निर्गुण निरंजनरूपा ! तुज एकात्मभावानें नमन असो !!

सध्यां तत्वज्ञानाकडे व शास्त्रीय विवेचनाकडे सर्वांचें लक्ष लागलें आहे हें सुचिन्ह होय. अशावेळीं आपल्या सर्वश्रेष्ठ धर्मांत किती गूढ तत्वें गोविलीं गेलीं आहेत याचें सूक्ष्म विवेचन, आत्मज्ञान प्राप्ती वा विचार करणाऱ्या साधारण बुद्धिमान् मनुष्यासहि त्याचे बुद्धिस पटेल, त्यास समजेल व स्वतः अनुभवतां येईल अशातऱ्हेनें करण्याच्या उद्देशानें; तसेंच आत्मज्ञानाचा मार्ग चोखाळणाऱ्या साधकास कर्म, उपासना (भक्ति) व ज्ञान यांचें एकसमयावच्छेदेंकरून वर्णन उपयोगी पडावें व मूळ उपासनेचें रहस्य कळून साक्षात्काराचे मार्गाकडे वृत्ति वळावी म्हणून प्रणव गायत्रीचें विवेचन कित्येक दिवसापूर्वी इसलांपूर येथील ' ब्राह्मण मासिक पत्रिकेंतून ' सुरूं करण्यांत आलें. या मासिकांतून ' ब्राह्मणांची उपासना ' या सदराखालीं जी लेखमाला ग्रंथकर्त्यानें सुरूं केली होती तीस मु. अष्टे

जि. सातारा येथें त्यावेळीं असलेले तत्वज्ञानी व साक्षात्कारी थोर सत्पुरुष श्रीदत्तमहाराज ब्रह्मचारी यांचें प्रोत्साहन मिळालें. त्यांचा सहवास वारंवार होत गेल्यामळें ह्या विषयाचें सांगोपांग विवेचन संपविलें व लेखमालेचें रूपांतर ग्रंथरूपांत सर्वांस उपयोगीं पडावें ह्मणून केलें आहे. साक्षात्कारी पुरुषाचे सहवासांत अध्यात्मिक अनुभवाचे ज्ञानाच्या चर्चेशिवाय दुसरें काय असणार ! ह्या ग्रंथांतील विवेचन त्यांनां मान्य होतें. एवढेंच नव्हे तर ते या ग्रंथास ' विषय प्रवेश ' लिहिणार होते. परंतु दुर्दैवाची गोष्ट ही कीं, त्यांनीं अष्टे मुक्कामीं नुकतीच समाधीं घेतल्यामुळें हा योग आला नाहीं. त्यांचेच स्फूर्तीनें हा ग्रंथ लिहिला गेला ह्मणून तो त्यांना अर्पण केला आहे हें आपणास अर्पणपत्रिकेवरुन कळून येईल. त्यांचेच आज्ञेनें गायत्री प्रत्यक्षमुद्रा, गायत्री स्तोत्र व कवच हीं स्तोत्रें प्रसिद्ध करण्यांत आली आहेत. तसेंच त्यांचे इच्छे-प्रमाणें व त्यांनीं कांहीं सामुग्री जुळवून दिल्याप्रमाणें 'गायत्री पंचरत्न गीता' हा ग्रंथ प्रसिद्ध करण्याचा मानस आहे. अस्तु.

अपौरुषेय वेदा नंतर तत्व ज्ञानाचा मूळ ग्रंथ जीं उपनिषदें त्यांतील आधार घेऊनच शब्दब्रह्माचे—प्रणवोपासनेचें विवेचन करणें योग्य ह्मणून त्यांतील वचनें उद्धृत केली आहेत. संस्कृत न कळणाऱ्यांनां त्यांतील रहस्य कळावें ह्मणून प्रत्येक वचनाचें भाषांतर दिलें आहे. या विषयानुरोधानें साधुसंतांचीं वचनें देता आलीं असतीं पण विस्तार भयास्तव दिलीं नाहींत ग्रंथांतील विषय गूढ व अनुभवाचा असल्यामुळें ग्रंथ एकाग्रमनानें, सावकाश व पुनः पुनः वाचावा ह्मणजे त्यांतील रहस्य कळेल आणि यांतील लक्ष्य विषय ह्मणजे, आत्मा व परमात्मा यांचें ऐक्य साधून निरंजन स्वरूपीं लीन होणें व निरतिशयानंद प्राप्ति करून घेणें हा असल्यामुळें त्याचेंहि आकलन होईल !

हा ग्रंथ कोणत्याहि विशिष्ट पंथाचा अगर संप्रदायाचा नाहीं. कोणत्याहि संप्रदायांतील अगर पंथांतील जे नुसते ' शिष्य ' अगर ' अनुयायी ' झाले असतील त्यानां सर्व साधारण अंतर्मुख वृत्तिच्या भाविक स्त्रीपुरुषांस, एवढेच

नव्हे तर विचार करण्याचे मनांत असल्यास नास्तिकांनाहि उपयोगी पडावी व त्यांचे बुद्धिस पटावी अशा तऱ्हेची व शास्त्रोक्त माहिती दिली आहे. कोणत्याहि पद्धतीनें उदाहरणार्थ ध्यानयोग, जपयोग, वृत्तिनिरोधयोग, मुद्रायोग, वगैरे वगैरे, अभ्यास करणारास यांतील विवेचन उपयोगी पडेल. ज्ञानमार्गीत ' गुह्य ' असें कांहीं नाहीं. थोर सत्पुरुषांनीं व साधुसंतांनीं आपले अनुभव ग्रंथरूपानें स्पष्टपणें जगापुढें मांडून ठेविले आहेत ज्ञान स्वयंप्रकाशरूप आहे.

प्रणवाच्या दशविध नादानुरूप ग्रंथ दहा नादांत संपविला आहे श्रीदत्तमहाराज यांचा सुंदर फोटोहि दिला आहे. विषयाची माहिती चट्कन काढतां यावी ह्मणून शेवटीं विस्तृत सूचीपत्र जोडलें आहे. परिशिष्टांत गायत्रीप्रत्यक्ष मुद्रा व गायत्री स्तोत्र. अशीं महत्वाची स्तोत्रें छापिलीं आहेत. तीं नित्यपठणांत ठेवण्या योग्य आहेत. छपाईचें कामीं मात्र ग्रंथांत पुष्कळ अशुद्ध स्थळें राहिलीं आहेत त्यास आमचा नाईलाज झाला आहे. कारण ही परस्वाधीन गोष्ट होय. अर्थभेद होत असेल तेवढ्यापुरतें शुद्धिपत्र जोडलें आहे

प्रसिद्ध वेदांती प्रो. रामभाऊ रानडे एम् .ए. मु. निंबाळ यांनीं लेखमाला सुरूं असतांनां कित्येक लेख वाचून आनंद व्यक्त केला व हल्लीं त्यांनीं या ग्रंथास प्रस्तावना लिहिली आहे याबद्दल त्यांचे आभार मानिलें पाहिजेत. आमचे स्नेही व प्रसिद्ध लेखक रा. बा. दा मुंडले यांनीं उत्तेजन देऊन व वारंवार निकड लावून लेखन करवून घेतलें आणि प्रकाशन केलें याबद्दल त्यांचे तसेंच आमचे बालमित्र व ' भाषाशास्त्र पुस्तकाचे ' कर्तें प्रो. कृ. पा कुलकर्णी एम्. ए. यांनीं प्रुफें तपासण्याचें कामीं मदत केल्याबद्दल त्यांचे व ग्रंथ छापून प्रसिद्ध करण्याचें कामाबद्दल ' आनंद छापखाना सातारा' याचे मालक चि. बाबूराव वैद्य यांचें आभार मानणें जरूर आहे. × लेखमाला सुरूं असतां कित्येक सद्गृहस्थांनीं ब्राह्मणमासिकाचे संपादकाकडे जो ग्रंथ-

---

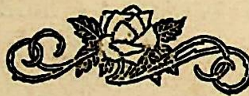
× टीपः—लेखमाला ॐ अशा टोपण नांवाखालीं सुरूं होती. त्यामुळें ग्रंथ कर्त्याचें नांव कोणास ठाऊक नव्हते.

कर्त्यांचा अत्यंत गौरवपूर्वक उल्लेख केला त्या बद्दल त्या सर्वांचा ग्रंथकर्ता आभारी आहे.

'परमेश्वरच कर्ता, करविता व लेखक आहे, आपण फक्त निमित्तमात्र आहो ही पूर्ण जाणीव असल्यामुळें आपणास त्यानें निमित्तमात्र केलें याबद्दल त्या परमात्म्याचें धन्यवाद गावें तितके थोडे आहेत ! त्यानेंच सर्वांचे अंतःकरणास चालना देऊन उपासना रहस्य कळून घेण्याची व साक्षात्कार करून घेण्याची बुद्धि सर्वांस द्यावी एवढी शेवटीं प्रार्थना करून व त्या निरंजन स्वरूपास आत्मभावानें पुनः एकवार प्रणाम करून लेखणी खालीं ठेवितों.

इस्लामपूर
आषाढ वद्य १
शके १८४८

श्रीपाद महादेव वैद्य
ग्रंथकर्ता



प्रस्तावना.

डॉ. भाऊसाहेब वैद्य एल्. एम्. ॲन्ड एस्. यांनीं जो " प्रणवोपासना " या नांवाचा ग्रंथ लिहिला आहे त्यास प्रस्तावना लिहिण्यास मला फार आनंद वाटतो. त्याचें पहिलें कारण असें आहे कीं, उपासना या विषयावर शास्त्रीय पद्धतीने लिहिलेला ग्रंथ अस्तित्वांत नाहीं. उपासनेची अशास्त्रीयरीतीनें चर्चा केलेले बरेच ग्रंथ सांपडतात. पण शास्त्रीय पद्धतीनें त्याचें विवरण अद्याप कोणी केलें नव्हतें. दुसरें कारण असें कीं, या ग्रंथाचे कर्ते मुंबई युनिव्हर्सिटीचे एल्. एम्. ॲन्ड एस्. असून पाश्चिमात्य शास्त्रें काय आहेत याची त्यांना पूर्ण जाणीव आहे. अशा मनुष्यानें उपासना या विषयावर लिहिलेला ग्रंथ आदरणीय होईल यांत शंका नाहीं. तिसरें कारण असें कीं, या ग्रंथामध्यें जागोजागीं प्रत्यक्ष स्वानुभवाच्या ज्या छटा दृग्गोचर होतात, व जें ग्रंथकर्त्यानें लिहिलें आहे तें स्वानुभवास पडताळून पाहिलें आहे असें वाटत असल्यानें या ग्रंथाचें महत्व बरेंच आहे हें सांगणें नको. ग्रंथामध्यें जागोजागीं उपनिषदें व इतर प्राचीन ग्रंथ यांतील वचनें व विचार उत्धृत केलें असल्यानें पुस्तकास एक प्रकारचा भारदस्तपणा आला आहे. ग्रंथाची भाषाहि जितकी होईल तितकी सुगमच आहे. तथापि विषय जरा कठीण असल्यानें वाचकांनीं ग्रंथ सावकाश व मननपूर्वक वाचावा अशी आमची त्यांस शिफारस आहे.

सर्व ग्रंथाचें पूर्णपणें परिक्षण करण्याचें हें स्थल नसल्यानें ग्रंथांतील तीन चार मुद्यांचाच विचार येथें प्रस्तावनेंत करणें शक्य होणार आहे. ग्रंथाच्या अगदीं प्रारंभींच ग्रंथकर्त्यांनीं श्रेष्ठ **उपासना** म्हणजे कोणती याचें विवेचन केलें आहे. विषय उच्च दर्जाच्या साधकांसाठींच लिहिला असल्यानें गायत्रीचें उपासन केलें ह्मणजे झालें; गायत्रीची उपासना व प्रणवाची उपासना यांत भेद नाहीं; इतर कोणत्याही उपासनेचें कारण नाहीं; " नुसत्या नांवाच्या शाक्त, वैष्णव, शांभव, गाणपत्य, वगैरे उपासनांच्या मागें लागणें म्हणजे बाप सोडून सासऱ्याचें नांव लाविल्याप्रमाणें होतें;" थोडक्यांत प्रणवोपासना ही सर्व उपासनांची जननी असल्याकारणानें इतर अनेक क्षुद्र देवतांच्या उपासना करून भ्रष्टता अगर बंडपाखांड उत्पन्न करूं नये, असें ग्रंथकर्त्यांनीं म्हटलें आहे. प्रणवोपासनेच्या दृष्टीनें हें सर्व ठीक आहे. पण नामस्मरणाचा मार्ग अगदींच त्याज्य आहे असें यावरून ठरत नाहीं. केवळ बाह्य वैखरीनें नामस्मरण करणें हा मार्ग जडाकरितां आहे आहे, असा एकंदरींत ग्रंथकर्त्यांचा आशय आहे.

ग्रंथांतील दुसरा महत्वाचा मुद्दा ह्मटला ह्मणजे ग्रंथकर्त्यांनीं ध्यानाच्या ज्या चार पायऱ्या पान २१ ते २५ वर सांगितल्या आहेत, त्या होत. ग्रंथकर्त्यांनीं ध्यान कसें करावें, अभ्यासाची जागा कशी असावी, कोणत्या अवस्थेंत अभ्यास करणें शक्य नाहीं, या सर्व गोष्टींचा विचार करीत असतांना ज्या चार पायऱ्या सांगितल्या आहेत त्याचा वाचकांनीं अनुभव घेण्याजोगा आहे. पहिली पायरी ह्मटली ह्मणजे ग्रंथकर्त्यांच्या

भतें मूर्तीचें स्थूल ध्यान स्थूल दृष्टीनें करणें ही होय. दुसरी पायरी मूर्तीचें ध्यान अंतर्मुख दृष्टीनें करणें ही होय. अभ्यासाची तिसरी पायरी अंतर्मुख दृष्टीनें ध्यान केलेल्या या मूर्तीमध्यें चैतन्य उत्पन्न होणें ही होय. व ध्यानाची शेवटची पायरी ह्मटली ह्मणजे या मूर्तीशीं तद्रूपता पावणें ही होय. एकंदरींत विषय चांगला मांडला आहे. पण ज्यांस अनुभव प्राप्त करून घेणें असेल, त्यांसच या विषयाचें महत्व आहे. तथापि डॉ. भाऊसाहेब वैद्य यांनीं लिहिल्याप्रमाणें प्रयत्न करून पाहिला असतां त्यांत कोणतीं विघ्नें येतात तें कळेल व पुढील मार्गाचा उलगडा होईल. डॉ. वैद्य यांनीं " येथें सगुणध्यान संपते व निर्गुण. ध्यानास आरंभ होतो " असें लिहिलेंच आहे.

ग्रंथांतील तिसरा विचारार्ह मुद्दा ह्मटला ह्मणजे ग्रंथकर्त्यांनीं पान २८ ते ३० यांवर, शरीरांतील जीं निरनिराळीं चक्रें आहेत व जीं आधुनिक शारिरशास्त्राच्या दृष्टीनें पडताळून पाहिलीं आहेत त्यांचा उल्लेख हा होय. मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनुहत, विशुद्ध, आज्ञा, व सहस्त्रदल चक्रें हीं केवळ काल्पनिक नसून शारिरशास्त्रांत त्यांस भरपूर पुरावा आहे ही गोष्ट डॉ. वैद्य यांनीं पुढें मांडलेलीच आहे. या विषयाचेंच जास्त विस्तृत विवेचन डॉ. भाऊसाहेब वैद्य यांनीं अन्यत्र करावें अशी आमची त्यांस सूचना आहे. ग्रंथकर्ते पेशवाईपासून प्रसिद्ध असलेल्या पिढीजात वैद्यांच्या घराण्यांत वाढले असल्यानें, व त्यांस आधुनिक पद्धतीनें वैद्यशास्त्राचें सर्वांगीण शिक्षण मिळून ते त्यांत तरबेज झाले असल्यानें, शिवाय उपासनामार्गाचा त्यांनीं अनुभव घेतला असल्यानें त्यांनां या विषयावर अधिकारानें ज्या गोष्टी

लिहितां येतील त्या इतरास लिहितां येणार नाहींत. ह्मणून या चक्रांसंबंधीं जास्त माहिती त्यांनीं वेळोंवेळीं प्रसिद्ध करावी अशी त्यांस आमची सूचना आहे.

ग्रंथकर्त्यांनीं पान ६८ ते ७० वर **वृत्तिनिरोधाभ्यासाचें** जें वर्णन केलें आहे तें फारच उत्कृष्ट आहे. एखाद्या तरबेज मानसशास्त्रज्ञालाही (Psychologist) जें वर्णन करतां येणार नाहीं तें डॉ. वैद्य यांनीं उत्कृष्टरीतीनें येथें केलें आहे. मन हें किती चंचल आहे, त्याच्या वृत्ति लागोपाठ कशा बदलतात, एका वृत्तींतून दुसऱ्या वृत्तींत जाण्याचा जो मध्यसंधी आहे त्याचें निरीक्षण करणें किती महत्त्वाचें आहे, वृत्युद्गमच न होण्यास ध्यानाची आवश्यकता कशी आहे त्या सर्व गोष्टींचें विवेचन डॉ. वैद्य यांनीं पान ६८ ते ७५ वर केलें आहे. तें सर्व वाचकांनीं अवश्य वाचावें अशी त्यांस आमची विनंति आहे.

ग्रंथकर्त्यांनीं शेवटच्या " **उपसंहार** " नामक प्रकरणांत सर्व पुस्तकाचा सारांश थोडक्यांत आणिला आहे. तोहि वाचकांनीं अवश्य पहावा. एकंदरींत केवळ एकशेवीस पानांत ग्रंथकर्त्यांनीं एवढा गहन विषय सूत्ररूपानें व हृदयंगमरीतीनें ग्रथित केला आहे हें पाहून त्यांचें फार कौतुक वाटतें.

निंबाळ (एम्. एस्. एम्. रेल्वे)
१८–७–२६

रा. द. रानडे.

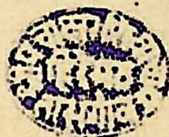
शुद्धिपत्रक

पृष्ठ	ओळ	अशुद्ध	शुद्ध
४	१९	सवश्रेष्ठ	सर्वश्रेष्ठ
५	६	अनुवंशिक	अनवंषिक
७	९	परत्म्याचा	परमात्म्याचा
८	२४	स्वतिकानस	स्वस्तिकासन
१०	१	हेमनीधवल	हेमनील धवल
११	७	भूमर्ध्य	भ्रूमध्य
११	१४	उर्वस्ति	उर्वरित
११	२०	न्याय	न्यास
१५	७	शेपामुळें	दोषामुळें
१६	७	कीं	क्रॉं
,,	११	खरीत	स्वरित
,,	१७	गार्त्यपथ्य	गार्हपत्य
,,	२४	चिशक्ति	चिच्छक्ति
१७	२	ऋचींयजोपि	ऋचोयजूंषि
	१७	परमार्थरूप	परमात्मस्वरूप
२१	१८	निवारण	निरावरण
२३	२३	कल्पित मानसं	काल्पित मासनम्
२९	६	अनाह्वत	अनाहत
३०	१९	व्यवस्था	अवस्था
३३	१७	डोळ	डोळे
३७	२	मइत्व	महत्व
४५	८	ब्रह्मदड	ब्रह्मदण्ड
४६	२	त्वग्रयया	त्वग्रया
५७	७	पश्यंति	पश्यंती
५९	११	देहातील	देहातीत
६०	२३	मनसाभिक्लृप्तो	मनसाभिक्लृप्तो

पृष्ठ	ओळ	अशुद्ध	शुद्ध
,,	२५	श्वेताश्वेततर	श्वेताश्वतर
८१	१०	जगद्भम	जगद्‌भ्रम
८६	२	ग्रंथावस्तार	ग्रंथविस्तार
८८	२५	भोत्री	भोक्त्री
,,	११	स्पष्ठ	स्पष्ट
९१	४	असणाऱ्या	नसणाऱ्या
९२	२१	श्वासोच्वछास	श्वासोच्छ्वास
१००	२३	झाल्या	झाल्यावर
१०१	२०	आत्मसाक्षात्कार यापुढें, 'करून' पाहिजे	
१०२	१०	सूयरूप	सूर्यरूप
,,	१८	यिश्वशंभुवार	विश्वशंभुवम्
१०३	२४	अर्धमायादि	हा शब्दनको
१०४	२	स्वत्स्वरूपांत	स्वस्वरूपांत
,,	१५	गुरुतुल्प	गुरुतल्प
१०४	१६	पदन्दंद	पदद्वंद्व
१०४	१८	कृद्ध	क्रुद्ध
१०६	१८	उंतगधि	उग्दीथ
१०८	१३	स्थातहा	स्थानातहि
१०९	२	उत्तरव[illegible]मंडळ	उत्तरध्रुवमंडळ
,,	१०	छांदोग्योउपनि	छांदोग्योपनि
,,	२२	उग्दीथाची	उद्गीथाची
११०	१	वेदांनीस	वेदांतील
११०	७	ओळीचे सुरवातीस 'ठराविक हा शब्द पाहिजे	
११०	८	ग्रंथ	मंत्र
१११	२५	अर्धमात्रचा	अर्धमात्रेचा
११३	१	इइमय	इदमग्र
११६	२४	अभिपते	अभिप्रेत
११७	१५	मान	भान
११८	३	निर्वतत्त्व	निर्वृतत्व

विषयानुक्रमणिका





प्रणवोपासना.

नाद १ ला



श्रेष्ठ उपासना व तिची आवश्यकता

ओमिति ब्राह्मणः प्रवक्ष्यन्नाह ।
ब्रह्मोपाप्नवानीति ब्रह्मैवोपाप्नोति ॥ १॥

तैत्तिरीयोपनिषत् शिक्षाध्याय ८

ॐ असा अध्ययनाला आरंभ करणारा ब्राह्मण ' मला ब्रह्माची प्राप्ति होवो ' असें ह्मणतो. [त्याप्रमाणें] त्याला ब्रह्माची प्राप्ति होते. या ऋषीवचना प्रमाणें ॐ ह्मणूनच अध्ययनास आरंभ करावा ह्मणजे तेंच प्रणवरूप गायत्रीचें व शब्द ब्रह्माचें स्मरण होईल व त्यानेंच विघ्नांचे हरण होईल.

अखिल चराचर सृष्टी ह्मणजे ज्याचा चिद्विलास अशा अनादि, गगनस्वरूप, सर्वेश्वरानें सत् धर्म स्थापण्याकरितां वेळोवेळीं सगुण रूपांत अवतार घेतले व धर्माचें खरें रहस्य प्रगट करून सांगितलें. कालांतरानें मालिन्य उत्पन्न होऊन

धर्माचे खरें स्वरूप नष्ट होऊन त्यास विकृत स्वरूप प्राप्त होते. अशा वेळीं थोर विभूति जन्मास येतात व धर्माचे आस्तित्व कायम राहते. हल्लीं धर्माची अवनत अवस्था प्राप्त झाली आहे असें सर्वत्र म्हणण्यांत येते. ह्याचें कारण धर्माचे खरें रहस्य सांगून प्रत्यक्ष पटवून देणारे गुरूंचा आभाव हें होय. अशा परिस्थितींत सार्वत्रिक जनसमूहांत अज्ञान पसरल्यास व तद्वारा त्याची अध्यात्मिक अधोगती होत असल्यास नवल नाहीं. त्याचा परिणाम मत स्वातंत्र्य, मत वैचित्र्य वगैरे मध्यें झालेला दृष्टांतत्तीस येतो. बुद्धिप्रामाण्यास अलिकडे फार महत्व देण्यांत येते. सदसद्विवेक बुद्धिप्रमाणें प्रत्येकानें वागावे असें सांगण्यांत येते. पण सदसद्विवेक बुद्धि ह्मणज मनांस रुचेल व वाटेल तें, असा अर्थ होऊन बसला आहे. सत् म्हणजे परब्रम्ह वस्तु व असत् म्हणजे मायीक सर्व क्षरसृष्ठि यांचा विवेक म्हणजे सत् कोणते व असत् कोणते ह्याचा विचार करून सद्वस्तु ग्रहण करणें व असद्वस्तुचा त्याग करणें होय. अशी जी बुद्धि ती सदसद्विवेक बुद्धि होय. अशा बुद्धिनें खरोखर सर्वांनीं वागावयास पाहिजे परंतु विपरीत भावना उत्पन्न होऊं लागल्या आहेत व त्यामुळें सर्व बाजूनीं अधोगती होत आहे. ज्ञानसंपन्न अशा ब्राह्मण वर्गाची तीच स्थिति झाली आहे.

परंतु सध्यां ब्राह्मण वर्गास जी अवनत अवस्था प्राप्त झाली आहे व त्यांना शारीरिक व मानसिक कोणताच तऱ्हेचें सौख्य होईनासे झालें आहे, याचीं कारणें शोधून काढून त्यावर उपाय काय करावा याकडे सर्वांचें लक्ष वेधलें आहे. ही फार आनंदाची गोष्ट आहे समाजांत एकी उत्पन्न होऊन त्याची सामाजिक, आर्थिक व अन्यतऱ्हेनें उन्नतावस्था होणें अत्यंत जरूर आहे पण त्याबरोबरच पूर्वकालीन ब्राह्मणामध्यें व हल्लींहि कांहीं विभूतीमध्यें वसत असलेल्या शांतवृत्ति, तेजस्विता, त्यागवृत्ति व समाधान तसेच कर्तुमकर्तुं शक्ति आदिकरून गुणांचा प्रकर्ष कसा होईल इकडेही लक्ष दिले पाहिजे. ब्राह्मण समाज हल्लीं त्रिविध तापानें पोळला आहे व त्याची अंतर्मुख दृष्टी होऊं लागली

आहे; तेव्हां उपरिनिर्दिष्ट गुणांचा अभाव होऊन ही अधोगती कां झाली. याचा खोलवर विचार करणें जरूर आहे. इतिहासाकडे पाहिले तर असे दिसून येईल कीं ब्राह्मणांनी परिस्थितीप्रमाणें आपद्धर्म ह्मणून पुष्कळ वृत्ति स्वीकारल्या व वैशिष्ठ्य कायम ठेऊन हिंदुधर्म राखण्याचा प्रयत्न केला; परन्तु आपद्धर्माची मर्यादा सध्यां एथपर्यंत गेली कीं ब्राह्मणांनीं आपले जवळ जवळ सर्व आचार व कर्मे सोडली ह्मणण्यास हरकत नाहीं. तसेंच अध्यात्मिक शक्ति वाढविण्याचें त्यांनां नेमून दिलेले जें ज्ञान व उपासनादि मार्ग, तेहि त्यांनीं अजिबात सोडले. सध्याच्या परिस्थितींत आचार यथासांग होत नाहींत अशी एक तक्रार ऐकूं येते. ते परिस्थितिनुरूप करणारास कठीण आहेत असे नाहीं, परन्तु सर्वांस तें सर्वतोपरीं शक्य नाहीं असें धरून चालले तरी मानसिक उन्नति करून घेणें व तद्द्वारा अध्यात्मिक तेजस्विता वाढविणें ही गोष्ट सर्वांस साध्य आहे. व तशी ती वाढविणें सध्याचे कालीं अत्यंत जरूर आहे असे महात्मे सांगत आहेत. तेव्हां ब्राह्मणांनीं, आपणांस आपल्या वेदांनीं जी उपासना सांगितली आहे तीच करावयास पाहिजे व त्यांतच त्यांचे आत्यंतिक हित आहे.

ही उपासना ह्मणजे **गायत्रीची उपासना होय !** ती अत्यंत श्रेष्ठ उपासना आहे. ही ब्राह्मणांस कां सांगितली याचें कारण आहे.

ऋषी कालांत उपनयन झाल्याबरोबर १२ वर्षे गुरुगृहीं आश्रमांत ब्रह्मचर्य-वृताचें पालन करून विद्याभ्यास करावा लागे. तेव्हां आपोआपच अंतःकरण शुद्धि होऊन प्रणवाच्या तीन मात्रा ओलांडल्या जात व अर्ध मात्रात्मक जी गायत्री तिची उपासना त्यास करतां येत असे. साधारण ब्राह्मणासहि या उपासनेचें जड फळ म्हणजे मंत्रसिद्धीनें ऋद्धिसिद्धींची प्राप्ती व वाचासिद्धी प्राप्त होत असे. ब्राह्मणांची संपत्ति ह्मणजे फक्त मंत्रच असे. सर्व जग देवाधीन, ते देव मंत्राधीन ह्मणजे मंत्रानें प्राप्त होणारे व ब्राह्मणांचे ताब्यांत सर्व मंत्र म्हणून ब्राह्मण श्रेष्ठ असें म्हटलेलें आहे. कारण त्या मंत्र सामर्थ्यानें सर्व चराचराचें

ज्ञान करून घेतां येत असें व त्यांवर सत्ता चालविता येत असे. असे हे मंत्र गेले कोठें? मंत्र आहेत. तें छापलेलेंहि पाहावयास मिळतात पण त्यांची शास्त्रोक्त उपासना होत नसल्यामुळें व ते सबीज होत नसल्यामुळें सर्व निर्जीव होऊन गेले आहेत. ब्राह्मणांचे उपासेनचा जो गायत्री मंत्र तो अत्यंत श्रेष्ठ मंत्र आहे. त्याची उपासना केली तर त्यांचें श्रेष्ठत्व कायम राहून इहपरत्राची त्यांना जोड मिळेल. ज्ञानवान जे ब्राह्मण होते त्यांनीं ही उपासना दृढ करून व सतत अभ्यासानें ब्रह्मज्ञान प्राप्त करून घेतलें. प्रणवरूप जी गायत्री तिचेंच अखंड ध्यान करून तिचें ज्ञान प्राप्त करून घेतलें. व्यक्त ॐ कार व अव्यक्त ॐ कार यांचा साक्षात्कार ते मात्रालयाभ्यासानें करून घेत व अखंड ब्रह्मानंदांत निमग्न होत! अशी ही सर्वश्रेष्ठ, सर्व शक्तिमान् करणारी अर्धमात्रात्मक प्रणवसंवित्तिची उपासना सोडून ब्राह्मणांनीं भलत्याच मार्गानें जाणें म्हणजे अधोगती प्राप्त करून घेणें होय. व्रतबंध होईपर्यंत आचारहीनत्वात दिवस गेले तरी, नुसता गायत्री मंत्राचा उपदेश–श्रवणानेंच कां होईना–होतांच त्यास द्विजत्व प्राप्त होतें व तो ब्रह्मज्ञानास अधिकारी होतो. त्याचा उपासना केल्यावर ब्रह्मज्ञान प्राप्त होतें व तो ब्राह्मणत्वानें सहज शोभतो. साम्राज्यपद देणारी व ज्यामुळें ब्राह्मणपण आलें आहे ती उपासना कोणती याचा विचार न करतां नुसत्या नांवाच्या शाक्त, वैष्णव, शांभव, गाणपत्य वगैरे उपासनांच्या मागें लागणें म्हणजे बाप सोडून सासऱ्याचें नांव लावण्यापैकीं होते! ब्रह्मा, विष्णु, महेश ज्या आदितत्वाची उपासना करतात अशी सर्वश्रेष्ठ उपासना ब्राह्मणांना सांगितली असतां ती सोडणें म्हणजे मूळ सोडून शेंडा धरल्या सारखें होतें.

वरील उपासनापंथाशिवाय अनेक क्षुद्र दैवतांची उपासना स्थापन करून भ्रष्टता व बंडपाखांड उत्पन्न करणारे प्राणी कितीतरी आहेत! या लिहिण्यांत निरनिराळ्या पंथांना दूषण देण्याचा मुळींच उद्देश नाहीं तर रहस्य सांगून सत्याविष्करणच फक्त कर्तव्य आहे. यावर कोणी असें म्हणतील कीं सध्यांचें काळीं ब्राह्मण अधो-

गतीस गेले आहेत व शूद्रवत् आचरण करतात तेव्हां सर्व जातांस एकच सुगम उपाय ह्मणजे भगवन्नामस्मरण यथामति करणें हें होय. भगवन्नामाचा महिमा अगाध आहे ही गोष्ट खरी. पण नामस्मरण ह्मणजे काय व तें कसें केलें ह्मणजे भगवत् प्राप्ती होईल हें कळल्याशिवाय नुसत्या वैखरीनें नामोच्चार करून उपयोग होणार नाहीं. हा मार्ग अगदीं जडाकरतां आहे. ब्राह्मण जरी आचारहीन असले तरी अनुवंशीक संस्कार इतके दृढ झालेले आहेतकीं. ते निघणें अगर काढून टाकणें शक्य नाहीं. उदाहरणार्थ— जातीभेद नको ह्मणणारा किती ही सुधारक मताचा ब्राह्मण असला तरी ब्राह्मण ह्मणून नष्ट होण्याची त्याचे मनाची तयारी नसते. तेंव्हां प्रथमारंभी ह्मटल्या प्रमाणें अंतर्मुख झालेल्या ब्राह्मणांनीं तरी आपल्या मूळच्या श्रेष्ठ गायत्री उपासनेस लागावें हें उत्तम.

प्रणवोपासना ही द्विजाकरितां आहे. द्विज म्हणजे ब्राह्मण*, क्षत्रिय व वैश्य ती उपासना पाळणें हें त्यांचे कर्तव्य आहे. ज्यांची जशी इच्छा व कुवत असेल तशी त्यांनीं उपासना पाळावी. ही ज्ञानगंगा आहे. हिच्यातील जलपान हवे त्यानें शक्यनुसार करावे. पुढील नादांतून जे विवरण येत जाईल ते विशिष्ट सांप्रदायाचें असणार नाहीं हें उघड आहे. कारण प्रणवोपासना ही सर्व सांप्रदायिक उपासनांची जननी आहे. कोणत्याही श्रद्धावानास व जिज्ञासूस उपयोगी पडेल असेंच विवरण या ग्रंथांत आले आहे हें समग्र ग्रंथ वाचल्यावर कळून येईल.

गायत्री उपासना ह्मणजे काय, त्यांत कोणकोणत्या गोष्टी समाविष्ट होतात, गायत्रीचे ध्यान कोणते, मंत्र योग्य तऱ्हेनें जपणें किती जरूरीचे आहे, प्रणवाच्या मात्रा कोणत्या व त्याचा लय करणें ह्मणजे काय, त्याचा आध्यात्मिक उन्नतीचे

---

*टीप— या ग्रंथांत ब्राह्मण हा शब्द ब्रह्म जाणण्याची इच्छा करणारा त्या अर्थीं व ज्याला गायत्रीची उपासना करण्याचा अधिकार आहे असा ह्या अर्थीं वापरण्यांत आला आहे.

मार्गाचा कसा उपयोग करून घेतात, व्यक्त व अव्यक्त ॐकारा ची उपासना कोणती वगैरे विषयांचें विवेचन करणें फार जरूर आहे. साक्षात्काराचे अभ्यासाचे दृष्टीनें याचा फार उपयोग आहे. ब्राह्मणांना ब्राह्मणपण राखावयाचें असेल तर संध्यादि नित्य उपासना कर्माची किती आवश्यकता आहे हें दिसेल. ह्या कर्मांचे खरे रहस्य अवश्य जाणून घ्यावयास पाहिजे म्हणजे शुद्धकर्मांतीं ज्ञान प्राप्ति आपांआप कशी होती हें कळून येईल.

ब्राह्मणांना अर्धमात्रात्मक प्रणव गायत्रीचीच उपासना कां सांगितली व ती करण्यांतच त्यांचे आत्यंतिक हित कसें आहे ह्याचे थोडक्यांत दिग्दर्शन केले आहे. ह्या उपसानेस आपण पारखे झाल्यामुळें भलभलत्या मार्गांत ' अनिच्छन्नपि ' पडत आहों व सद्वस्तूपासून दूरदूर जात, असद्वस्तूरूप बनत आहोंत. ही अधोगती बंद होऊन ऐहिक व पारलौकिक सुख प्राप्त करून घ्यावयाचें असल्यास आपली उपासना वाढवून त्याचा साक्षात्कार करून घेतला पाहिजे. हा अभ्यासाचा मार्ग आहे. कांहीं दिवस करून पाहिल्यास अनुभव येऊं लागतील व मग यांतील रहस्य कळूं लागेल. अस्तु.

यापुढें जें विवेचन येत जाईल तें कर्म, उपासना व ज्ञान याप्रमाणें होत जाईल. विज्ञान ह्मणजे साक्षात्कार कसा करून घेतां येईल याचा अनुभव या दृष्टीनें विचार होणार आहे. ' बाबा वाक्यं प्रमाणं ' ह्मणून लिहिण्याचा उद्देश नाहीं तर सर्वांनीं प्रत्यक्ष अभ्यास करून पहावा व अनुभव–साक्षात्कार करून घ्यावा एतदर्थ हा उपक्रम आहे.



नाद २ रा

जप

ओमित्येतदक्षरमुद्गीथमुपासीत।
यः उद्गीथाः स प्रणवः।
असौ वा आदित्य उद्गीथ एष
प्रणव ॐ इति।

छांदोग्य अध्याय १.१, ४.१

उपासना दोन प्रकारची असतें. एक सगुण व दुसरी निर्गुण. निर्गुण उपासना ही श्रेष्ठ आहे पण प्रथम सगुण उपासना साध्य झाल्याशिवाय निर्गुणांत प्रवेश होणार नाहीं. उपासना ह्मणजे आस्तिक्य भावानें परमेश्वरांस भजणें. भक्तिमार्गांत हिचा अंतर्भाव करतात, परन्तु नुसत्या भक्तिचे पुढची पायरी ही आहे. उपासनेची कल्पना येतांच उपास्य दैवत, उपासक व उपासनेचें साधन—मार्ग या गोष्टी चित्तापुढें उभ्या राहतात. ब्राह्मणांचे उपास्य दैवत ह्मणजे सगुणरूपांत असलेले एकाक्षर ब्रह्म यासच प्रणव ह्मणजे ॐकार ह्मणतात. व हीच प्रणव गायत्री होय. हिचें सगुणरूप कोणते व त्याचें ध्यान कसें करावें ? हें कळून त्याप्रमाणें उपासना केली ह्मणजे प्रकाशरूप परत्म्याचा साक्षात्कार ताबडतोब होतो. अशा तऱ्हेनें साक्षात्कार पूर्वी ऋषींनीं करून घेतले व हल्लींहि घेणारे थोर पुरुष आहेत. या उपासनेचा मार्ग कळून घेण्यास सद्गुरुच पाहिजे. परंतु खरें सद्गुरु सर्वांस लाभणें सध्याचे कालीं शक्य नसल्यामुळें, गायत्री मंत्राचा उपदेश करणारा पिता हाच सद्गुरु मानला पाहिजे. बुद्धिवान्, जिज्ञासू व दीर्घोद्योगी शिष्यानें अभ्यास केल्यास त्यासहीं साक्षात्कार होईल. प्रत्येक ब्राह्मणास असा उप-

देश झालेला असतोच तेव्हां प्रत्येकाचें हेंच ध्येय असणें जरूर आहे. फक्त जिज्ञासा पाहिजे सगुण उपासनेमध्यें उपास्य देवतेचा मंत्र व देवतेचें ध्यान ह्या दोन गोष्टीस प्राधान्य आहे. प्रणवरूप गायत्रीचें—उपासनेचें ध्यानामध्यें देह, वाचा, स्थान गुण, तत्त्व, बीज, शक्ति वगैरे वगैरे वीस विषयांचें विवेचन येत असल्यामुळें त्याचा विचार पुढील नादांत केला आहे. प्रस्तुत मंत्रजपाचे सांगोपांग विवेचन करूं.

उपास्य दैवताचें मंत्रजपाचें अत्यंत महत्व आहे. जप करण्याच्या ठराविक पद्धति शास्त्रानें सांगितल्या आहेत. जप केव्हां करावा, कोठें करावा, कितपत करावा वगैरे उपांगांची चर्चा करण्यापूर्वी जप फलदाई होण्याकरितां तो कसा जपावा हें आपण पाहूं. आपण असें पाहतों कीं, हल्लीं हवे ते लोक, हवा त्याचा जप, हवा तसा करितात. परिणामीहि भलभलते झालेले आपल्या दृष्टोत्पत्तीस येतात. कित्येक लोक कंटाळतात. बहुतेकांना सिद्धी होत नाहीं. कित्येक तर वेडे झालेले दृष्टोत्पत्तीस येतात ! याचें कारण असें कीं, मंत्रजप हा शास्त्रोक्त रीतीनें होत नाहीं. आगम शास्त्राचा अभ्यास व माहिती आपल्या महाराष्ट्रांपेक्षां द्राविड प्रांतांत फार आहे. गायत्री मंत्राचा जप शास्त्रोक्त होण्यास पुढीलप्रमाणें तो जपला पाहिजे.

१ आसन
२ शापोद्धार
३ उत्कीलन
४ न्यास व दिग्बंध
५ ध्यान
६ पूजा
७ मुद्रा
८ जप
९ पुनः न्यास व दिग्विमुख
१० ध्यान
११ पूजा
१२ समर्पण

१ आसनः— प्रथम विधिवत् आचमन व प्राणायाम करावा. आसनाचे मंत्रास बीजें लावून तो म्हणावा. नंतर कोणते तरी आसन घालावें. सिद्धासन, पद्मासन अगर स्वस्तिकासन हीं समाधीचे आसनांपैकीं असल्यामुळें या पैकीं कोण-

तेहि आसन घालणें चांगले. ह्या तीहींपैकीं स्वस्तिकासन अगदीं सोपें असून सर्वांस (स्त्रियांनांहि) सहज साध्य आहे. कोणत्याही तऱ्हेनें मांडी घालून अगर ऐखादे योगपद्धतीचें आसन घालून त्यावर सतत एकतास तरी बसतां येणें यास सहजासन ह्मणतात. ताठ बसावें ह्मणजे सर्व वायु सुस्थित असतात. आचमन करून प्राणायाम करावा व मंत्राचा संकल्प परमेश्वर प्रीत्यर्थ ह्मणून करावा. कामक्रोधलोभादि विकार दूर करून मन शांत करून मंत्र जपास सुरवात करावी.

२।३ शापोद्धार व उत्कीलनः—सर्व मंत्रास कोणत्याना कोणत्या ऋषींनीं व देवांनीं शाप देऊन ठेविले आहेत कारण लोक त्यांचा दुरुपयोग करूं लागले. तेव्हां मंत्रांचा शापोद्धार केल्याशिवाय ते फलदायी होऊं शकत नाहींव. तसेंच मंत्रामध्यें तेज व शक्ति उत्पन्न होण्यास त्याचें उत्कीलन करावयास पाहिजे. गायत्रीमंत्रास ब्रह्मदेव व वसिष्ठ व विश्वामित्र या दोन ऋषिवर्गांचा शाप आहे. तिघांचें ४ मंत्र आहेत ते ह्मणून गायत्री मंत्रास शापमुक्त प्रथम करावें व नंतर उत्कीलन ह्मणावे. उत्कीलन पुष्कळ तऱ्हेचें आहे. गायत्रीमंत्राचे पाद पाडून त्याला बीजें लावावीं व लोम विलोमयुक्त ते ह्मणावेत ह्मणजे उत्कीलन होते. यं आदि-पंचबीजानेंहि उत्कीलन थोडक्यांत होतें. गुरूपदिष्ट जे मंत्र आहेत, ते परंपरेनें चालत आले असल्यामुळें व ते जपणारे थोर विभूतींचे मुखांतून उपदेशीत असल्यामुळें त्यांना निराळा शापोद्धार व उत्कीलन करण्याची जरूरी नसते. गायत्री मंत्रास शापोद्धार व उत्कीलन करूं नये असें कित्येकांचें ह्मणणें आहे परन्तु सध्यांचें कालांत पितारूप गुरुकडून नुसत्या वैखरीनेंच शाद्बिक उपदेश होत असल्यामुळें त्यांत तेज राहिलेलें नाहीं. तेव्हां मंत्रसिद्धी व्हावी अशी इच्छा असणाऱ्यांनीं वरील गोष्टी करावयास पाहिजेत. उत्कीलनं विना विद्या कोटि जप्त्वा न सिध्यति ।

४ न्यास व दिग्बंध.—गायत्रीचे पादांनां करन्यास व हृदयादिन्यास करावेत व समस्त व्याहृतिनें दिग्बंध करावा.

५ ध्यानः- गायत्रीचे ध्यानाचा श्लोक "मुक्ताविद्रुम हेमनीधवल" हा आहे. ह्या श्लोकांत अत्यंत गूढ अर्थ आहे व त्यांतील तत्वाचा प्रत्यक्ष अनुभवहि येणें शक्य आहे. प्रणवरूप गायत्रीचे ध्यानाचा विषय पुढील नादांत ध्यावयाचा असल्यामुळें तूर्त याचा विचार रहित करूं.

६ पूजाः--पंचपूजा सबीज ह्मणावी अगर न्यासयुक्त ह्मणावी.

७ मुद्राः--सुमुख, संपुट वगैरे पुष्कळ मुद्रा सांगितल्या आहेत. निदान त्रिकाल जपाचे वेळीं तीन मुद्रा कराव्या. प्रातःकाळीं सुमुखमुद्रा, माध्यान्ही ज्ञान-मुद्रा व सायंकाळीं व्याख्यानमुद्रा याप्रमाणें मुद्रा कराव्या. निदान जप करण्यापूर्वी ध्यानमुद्रा तरी नित्य सर्वांनीं करावी.

८ जपः- जप करण्यांत पुष्कळ तऱ्हा आहेत. नुसता जानव्यांत हात घालून चित्ताचे व्यापार दुसरे सुरू असतां तोंडानें गायत्रीमंत्र हवा तसा ह्मणणें हा जप होत नाहीं. चित्ताची एकाग्रता होऊन परावाचेंत जप करणें सर्वांत श्रेष्ठतम आहे. वाचा चार आहेत. त्याचे थोडक्यांत स्पष्टीकरण असें:—

१ वैखरीः–आपण बोलतो ती, ह्मणजें प्रत्यक्ष शब्द उमटतो ती. यामध्यें मोटा आवाज, जिव्हा व ओष्ठ इतक्यांचा उपयोग होतो.

२ मध्यमाः- तोंडातल्या तोंडांत ध्वनी उमटतो ती. हिच्यांत आवाज अत्यंत सूक्ष्म असतो व फक्त ओठ व जिव्हाच कार्य करते.

३ पश्यंतिः–मनांतले मनांत उच्चार होतो ती. हिच्यांत शब्द, जिव्हा व ओष्ठ यांच्या क्रिया पूर्णपणें बंद असतात.

४ पराः- ही स्फुरणरूप आहे.

ह्यासबंधीं वेदांतशास्त्रांत पुष्कळ विवरण केलें आहे. पुढें ह्याविषयीं माहिती येईल. सध्यां प्रश्न एवढाच कीं मंत्राचा जप, अभ्यास या दृष्टीनें कसा करावा.

वैखरीनें आपण जप करतो. प्रथम अभ्यास ह्मणून असा जप न करता मध्यमा वाचेंत- तोंडयांतल्या तोंडांत अगदीं हळू – जप करण्यास सुरवात करावी असा जप सर्वांस सहज करतां येतो. ज्यानां येत नसेल त्यानां २।३ दिवसांत

हा साध्य होईल. नंतर मनांतले मनांत ह्मणजे जीभ व ओठ अगदीं न हालवतां जप करावा हा पश्यंति वाचेंत जप होईल. हाच अभ्यास वाढवावा. ७।८ दिवसाचे अभ्यासानें कोणासहि हा साध्य होईल. ह्या अभ्यसानें साध्य होणारी पहिली गोष्ट ह्मटली ह्मणजे ही कीं मंत्र स्पष्ट उच्चारला जाईल व तिकडे लक्ष लागेल. जप प्रथम थोडा होईल पण अभ्यासानें हीहि अडचण दूर होत जाईल. अशात-हेनें जप सुरूं केल्यावर मनाचे इतर व्यापार प्रथम अजीबात बंद पडतील असें जरी नाहीं, तरी सतत दृढ अभ्यासानें थोड्या दिवसांत मन एकाग्र होत असल्याचा अनुभव येईल. असा अभ्यास ठेविल्यास जपाचे इष्ट साध्य प्राप्त होईल. हा अनुभव आहे. कांहीं दिवस असा प्रयत्न करून पहावा ह्मणजे यांतील रहस्य कळेल! अश्रद्धावान् लोकांनींहि प्रयोगादाखल कां होईना कांही दिवस हा अभ्यास करून पहावा ह्मणजे आमचे शास्त्रांत किती सामर्थ्य आहे हें कळेल. चित्तैकाग्रतेंत सगुणमूर्तीचें ध्यानाचें फार महत्व आहे. कारण अत्यंत चंचल अशा मनाचे स्थैर्य व एकाग्रता उत्पन्न करण्यास प्रतीकाचा फार उपयोग होतो. अंतःकरणांत तन्मयता उत्पन्न झाली कीं, देहभान नष्ट होतें व देहांशीं असलेलें तादात्म नाहींसें होतें. नंतर प्रकाशरूप परमात्म्याचें दर्शन होऊन स्वात्मसुखांत रत होतां येतें!

९ न्यास व दिग्विमुख :–जपानंतर पुनः पूर्ववत् करन्यास व हृदयन्यास करावेत. नंतर गायत्री मंत्र एक वेळ विलोम युक्त ह्मणून दिग्विमुख करावा विलोम युक्त न्याय करण्याचीहि एक पद्धति आहे तीस उत्तर न्यास ह्मणतात. ती जरा कठीण आहे.

१० ध्यानः—पुनः पूर्ववत् ध्यान करावें.

११ पूजा:– पुनः सबीज पंचपूजा ह्मणावी.

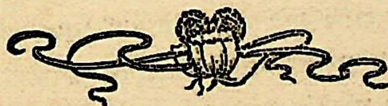
१२समर्पणः—शेवटीं परमेश्वरार्पण कर्म करून दोन वेळ आचमन करावें ह्मणजे यथासांग जप होईल.

येणेंप्रमाणें शास्त्रोक्तविधी आहे. या विधीस पांच मिनिटेंहि वेळ लागत नाहीं. जप मात्र जितका करावा तितका अधिक वेळ लागणार. अशा शास्त्रोक्त पद्धतीनें मंत्र जपल्यास एकलक्ष जपांत सिद्धी खात्रीनें होईल! ब्राह्मणांचे अंगीं तेजस्विता उत्पन्न करण्यास गायत्री सारखा दुसरा मंत्र नाहीं. तीच उपासना त्यांना सांगून ती करणें हेंच त्यांनें कर्तव्य अशी धर्मानें आज्ञा घालून दिली आहे. ती अजून तरी उल्लंघू नये व ती पाळून आपले हित करून घ्यावें असें सांगणें आहे.

पुरश्चरण :— कोणत्याहि मंत्राची ठरावीक अक्षरें असतात. जितकी अक्षरें मंत्रांत असतील तितकें लक्ष तरी जप झाला ह्मणजे मंत्रसिद्ध होतो. गायत्री मंत्राची २४ अक्षरें आहेत हें लक्षांत ठेवावें व प्रत्येकानें तितक्याच अक्षरांचा जप होतो अगर नाहीं हें पहावें. तितका अक्षरें होत नसतील तर तज्ज्ञ मनुष्यास जाऊन विचारावें व माहिती करून घ्यावी. ही महत्वाची गोष्ट पुष्कळांना माहीत नसल्यामुळें त्यांचा जप निष्फळ होतो. गायत्रीमंत्राचा २४ लक्ष जप केला ह्मणजे मंत्रसिद्ध होईल. गायत्री पुरश्चरण करावयाचें तर २४ लक्ष तरी जप करावयास पाहिजे. त्याचें शतांश ह्मणजे २४ हजार ाचे हवन करावयास पाहिजे; ह्याचें दशांश ह्मणजे २४० तर्पण करावें व त्याचें दशांश ह्मणजे २४ ब्राह्मण भोजन घालावें ह्मणजे पुरश्चरणाची सांगता होते. कोणास हवन, तर्पण व ब्राह्मण भोजन शक्य नसेल तर त्यांनीं तितका जप करावा. गायत्री पुरश्चरणास वेळ फार लागतो व इतकें करूनही कित्येकांस त्यापासून फायद होत नाहीं, त्याचें कारण आह्मांस असें वाटतें कीं, मंत्र सबीज व ठरावीक अक्षरांचा व शास्त्रोक्त पद्धतीनें ह्मटला जात नाहीं. निदान पश्यंति वाचेंत चित्त एकाग्र करूनहि जपला जात नाहीं. वर नमूद केल्याप्रमाणें जप सुरू केल्यास खात्रीनें मंत्रसिद्ध झालाच पाहिजे व त्यायोगें आपणास हवें तें कार्य करून घेता आलें पाहिजे! शताष्टाक्षरा गायत्री ह्मणजे ज्या मंत्रांत १०८ अक्षरें आहेत असा गायत्री मंत्र जपण्याची एक पद्धत आहे. गायत्री मंत्राशिवाय आणखी २

प्रसिद्ध मंत्र आहेत, ते व गायत्रीचा तुर्यपाद मिळून सर्व एक गायत्री धरावयाची व तिची बरोबर १०८ अक्षरें होतात. परंतु इतकें खोल जाण्याचें आपणास सध्यां कारण नाहीं.

कोणत्याहि मंत्र जपाचें फळ मिळाल्याशिवाय रहात नाहीं. तो जप सकाम करा अगर निष्काम करा. सकाम जपापेक्षां निष्काम जप अत्यंत श्रेष्ठ होय. तो करण्यांत चित्ताचा शांती राहते व सहज जप सतत होत जातो. मंत्रांत जितकी अक्षेर असतील—मग ती एक अगर दोन कां असेनात—तितका लक्ष जप झाला ह्मणजे आपल्या शारीरिक व मानसिक स्थितींत फरक झाल्याचा अनुभव येतो. ज्योतिष शास्त्र—दृष्ट्या कुंडलींतील द्वादश स्थानांपैकीं दरवेळीं एकएक स्थान शुद्ध झाल्याचा अनुभव येईल. प्रथम शरीरप्रकृति सुधारेल. रोग दूर होतील. मन शांत व स्थिर होऊं लागेल असा अनुभव येईल. याच प्रमाणें धन, सहज, पितृ, संतति वगैरे सर्व स्थानशुद्धि झाल्याचा अनुभव येईल. मंत्राचे अक्षरा इतका कोटि जप झाला ह्मणजे उपास्य देवतेचा सगुण साक्षात्कार होईल. व सर्व कामना पूर्ण होतील ! उपासनेंत भावना प्रधान आहे तेव्हां भावनायुक्त अंतःकरणानें शास्त्रोक्त व ध्यानयुक्त जप केल्यास मोक्ष कसा प्राप्त करून घेता येतो हें दिसेल. निष्काम मंत्र जपण्यांत सिद्धि लवकर होते रोज आपण किती मंत्र जपतो हे पुष्कळ लोक लिहून ठेवतात व किती लक्ष जप होतो हे पाहतात. ज्यास निष्काम जप करावयाचा असेल त्याला लिहून ठेवण्याचें कारण नाहीं. अखंड जप चालू असला व मंत्राक्षरा इतका लक्ष झाला ह्मणजे आपोआप वर नमूद केल्याप्रमाणें स्थानशुद्धि झाल्याचा अनुभव येत जाईल व तशी ती होत गेली ह्मणजे अमुक लक्ष जप झाला हें आपोआप ठरलें जाईल.



नाद ३ रा

ध्यानयोग.

ॐ इत्येवं ध्यायथ आत्मानं ।
स्वस्ति वः पराय तमसः परस्तात् ॥१॥

मुण्डकोपनिषत् २.२.६

कोणत्याही मंत्राचा जप शास्त्रोक्त पद्धतीनें केला ह्मणजे त्याची सिद्धी कशी होते व तद्वारा इष्ट साधन कसें प्राप्त करून घेतां येईल याचें विवेचन मागील नादांत करण्यांत आले आहे. आतां उपास्य देवतेच्या ध्यानाकडे वळूं. ध्यान कशा तऱ्हेनें करावें, कोणत्या पद्धतीनें करावें ह्मणजे सगुण अगर निर्गुण साक्षात्कार होतो हें सांगण्यापूर्वी ज्या दैवतेचें ध्यान करावयाचें त्याचें स्वरूप कशा तऱ्हेचें आहे ह्याचा विचार प्रथम करावयास पाहिजे. स्वरूप कळलें ह्मणजे त्याप्रमाणें ध्यानाचा अभ्यास करतां येईल व तसा तो केला ह्मणजे तदाकार वृत्ति होईल.

आपण नित्य संध्या करतांना श्रीसूर्यनारायणासमोर उभे राहून अर्घ्यदान करतो व गायत्री मंत्राचा जप करतो त्यावेळीं श्री सूर्य हेंच प्रतीक आपल्या डोळ्यापुढें उभे असते. गायत्रीमध्यें ज्याचें रहस्य आहे असा हा ॐकार सूर्य आहे व तो अस्तोदयरहित असून तो प्रकाशरूप आहे. ' परोरज ' ह्मणजे या लोकाचे वरचा लोक. त्यांत आदित्य तपन पावतो तो या प्रणव सूर्याचा चवथा दृश्य पाद होय. गायत्र्येतास्मिंस्तुरीये दर्शते पदे प्रतिष्ठिता । असें बृहदारण्यकोपनिषदांत ह्मटलें आहे. गय ह्मणजे प्राण. गयांचे त्राण ह्मणजे रक्षण केले ह्मणून ' गायत्री ' ह्मणतात. सवितृ देवतात्मक गायत्रीचा उपदेश करतात. वाणी हीच शरीरांतील सरस्वती असल्यामुळें गायत्री छंदातच उपदेश करावा

असें सांगितलें आहे. या वरून गायत्री, सावित्री व सरस्वती ह्या प्रणवरूप ब्रह्मच कशा आहेत हें कळून येईल.

गायत्री अध्यात्मं प्रतिष्ठिता ।

बृहदारण्यक. ५. १४. ४.

याचे अव्यक्त रूपाचें ज्ञान होणें जरूर आहे कारण त्यामुळें सार्थकता प्राप्त होते. गायत्री विषयी पुढील आख्यायिका सांगतात.

अश्वतराच्या बुडील नामक पुत्राला कांहीं रोषामुळें हत्तीचा देह प्राप्त झाला होता. एकदां विदेह देशचा जनक राजा त्याजवळ गेला असतां त्यास ह्मणाला ' बुडीला तूं गायत्रीविद् ह्मणवितोस मग असा भारवाहक कां झालास?'

बुडील ह्मणालाः-- ' राजा गायत्रीचे मुख मी जाणले नव्हते ह्मणून ' अग्नि हें तिचें मुख. ज्याप्रमाणें अग्नींत पुष्कळ इंधन टाकलें तरी तें सर्व दहन होतें त्याप्रमाणें गायत्रीविदाचे हातून बहुत पातकें झाली तरी सर्वांचा नाश होऊन तो पुनीत, जन्मरहित व मृत्युरहित होतो.

या आख्यायिकेंत अत्यंत गूढ अर्थ आहे. अव्यक्त ॐ काराचें ध्यान जे करीत असतील त्यांना ठाऊक असेल कीं अग्निलोकांचे पलीकडे जाण्याची गती झाल्याशिवाय प्रकाशरूप परमात्म्याचें दर्शन होत नाहीं. हें सुचविण्याकरितांच ही २००० वर्षांपूर्वीची आख्यायिका सांगितली आहे.

प्रवणरूप गायत्रीचें ध्यानाचा २०|२१ तऱ्हेनें विचार करतां येईल. हा मोठा विषय असल्यामुळें सर्वांस नीट समजावा ह्मणून खालीं कोष्टक रूपानें देत आहोंत. तें कोष्टक नीट विचार पूर्वक वाचावे ह्मणजे पुढील विषय समजण्यास बरें पडेल, महत्वाच्या गोष्टी जाड टाईपांत दिल्या आहेत.

सोयमात्माऽध्यक्षरमोंकारोऽधिमात्रं ।
पादा मात्रा मात्राश्च पादा अकार उकारोमकार इति ॥
अद्वैतं चतुर्थं मन्यन्ते स आत्मा स विज्ञेयः ॥
माण्डूक्योपनिषत्. ७|८.

प्रणव गायत्रींचें ध्यान.

अ.न.	विषय.	अकार.	उकार.	मकार.	अर्धमात्रा.
१	ऋषि	अग्नि	अग्नि.	सूर्य.	वरूण.
२	छंद	गायत्री	त्रिष्टुप	जगति	विराट
३	दैवत	ब्रह्मा	वैकुंठ	कैलास	परमात्मा
४	वर्ण	पीत	रक्त	श्वेत	नील
५	बीज	क्लीं	श्री	ह्रीं	क्रौं
६	शक्तिं	क्रिया	ज्ञान	द्रव्य	विज्ञान
७	अवस्था	जागृति	स्वप्न	सुषुप्ति	तुर्या
८	लोक	भूः	भुवः	स्वः	भूः भूवः स्वः
९	स्वर	उदात्त	अनुदात्त	स्वरित	सर्व
१०	वेद	ऋग्वेद	यजुर्वेद	सामवेद	नाद
११	आत्मा	विश्व	तैजस	प्राज्ञ	प्रत्यगात्मा
१२	गुण	रजो	सत्व	तम	शुद्धसत्व
१३	तत्व	भू	नभ	द्यौः	तीन
१४	स्तवने	प्रातःस्तवन	मध्यंदिन	तृतीय	सर्व
१५	अग्नि	गार्ह्यपथ्य	दक्षिणाग्नि	आवहनीय	सांवर्तकाग्नि
१६	भोग	स्थूल	पविवित्त	आनंद	निरतिशया-नंद
१७	स्थान	नेत्र	कंठ	हृदय	मूर्धा ब्रह्मरंध्र
१८	वाचा	वैखरी	मध्यमा	पश्यंति	परा
१९	देह	स्थूल	सूक्ष्म	कारण	महाकारण
२०	मात्रा	ऱ्हस्व	दीर्घ	प्लुत	अगोचर
२१	रूप	व्यक्त	अव्यक्त	चिशक्ति	अमात्रा

गायत्रीचे पादः—गायत्रींचे पाद चार आहेत. प्रत्येक पादाची अक्षरें आठ आठ आहेत. आपण त्रिपदा गायत्री जपतो ह्मणून त्यांत २४ अक्षरें आहेत. गायत्रींचे पाद पुढील प्रमाणें बृहदारण्य कोपनिषदांत दिलें आहेत.

१ भूमि रन्तारिक्षं द्यौः ।
२ ऋची यजोऽपि सामानि ।
३ प्राणोऽपानोव्यानः ।

पहिला पाद त्रैलोकात्मक आहे. दुसरा वेदात्मक आहे. ह्मणून त्रैविद्येचा ज्यानें प्रतिग्रह घेतला त्यास गायत्रीचें दुसऱ्या पादाचें फल मिळतें असें ह्मणतात. तिसरा पाद प्राणरूप आहे. व्याहृती सोडून जो आपण गायत्री मंत्र जपतो त्याचे तीन पाद पाडावे ह्मणजे ही त्रिपदा गायत्री होते. प्रणव गायत्रीचे त्रिपदा अकार, उकार व मकार हे होत. ह्यासच तीन मात्रा ह्मणतात व वर जें ध्यान दिले आहे ते हिचेच होय. गायत्रीचा चवथा पाद प्रत्यक्ष दिसणारा व परोरज असा सहस्ररश्मी श्रीसूर्यनारायण होय! हा कोणालाही मिळणें शक्य नाहीं. पण ह्याच अत्यंत श्रेष्ठ होय! हा अगम्य आहे पण श्री सद्‌गुरू कृपेनें गम्य होतो. ह्यासच अर्धमात्रा व तूर्यब्रह्म ह्मणतात. ह्यांचे जो ज्ञान करून घेतो तो यश व श्री यांनी प्रकाशीत होतो. हा पाद प्रकाशरूप आहे. गायत्री ही एकपदा, द्विपदा, त्रिपदा व चतुष्पदा आहे. तथापि ती पदरहितहि आहे, ह्मणून ती जाणतां येत नाहीं. उपनिषदकार ह्मणतात ' गायत्र्यस्येकपदीद्विपदी त्रिपदी चतुष्पद्यपदसि नहि पद्यसे । ' त्रिपदा गायत्रीचा मंत्र सतत जपत गेले व सगुण ध्यानाची अभ्यास ठेवला ह्मणजे चतुर्थ पदांत स्थित असलेल्या निर्गुण, प्रकाशरूप व परमार्थरूप गायत्रीचा साक्षात्कार होईल.

सगुणध्यान

प्रणव गायत्रीचें ध्यानाचा विचार किती तऱ्हेनें करितां येईल हें कोष्टक रूपानें वर दर्शविलें आहे. तें पाहिल्यावर अनभ्यस्थांनां अशी शंका येईल कीं इतक्या सर्व विषयांचे ध्यान एकदम कसें करावयाचे ? ही शंका येणें साहजिक आहे कारण प्रणव-

गायत्रीचें ध्यान हें निर्गुणाचे ध्यान आहे व हल्लीं स्थिती अशी आहे कीं, सगु-णाचें ध्यान सुद्धां कोणास बरोबर टाकत नाहीं ! अस्तु. सगुणाचें ध्यान प्रथम करावें व तें केल्यावर निर्गुण ध्यान कसे करावें हें आपोआप कळूं लागेल. गायत्री ध्यानामध्यें २१ विषय दिले असले तरी घाबरण्याचे कारण नाहीं. आपण सगुण मूर्तीचें—उदाहरणार्थ विष्णूचें ध्यान घेऊं—ध्यान करूं लागलों म्हणजे श्री विष्णूचे चरण कसे आहेत, हस्त किती आहेत, मुख कसें आहे, आयुधें कोणती आहेत, त्याचा वर्ण कसा आहे, त्याचें रूप कसें आहे, त्याचे गुण कसे आहेत वगैरे गोष्टींचा जसा विचार कर्तव्य असतो त्याचप्रमाणें गायत्री ध्यानाचें समजावें. हें ध्यान आणखी चतुर्मात्रात्मक दिले आहे. एक एक मात्रेचा लय दुसरींत कसा होत जातो व तो कसा करावा हे जाणण्याकरितां हा विषय आहे व ह्याचाही ' ध्यान ' हा अर्थ येथें घेण्यास हरकत नाहीं. ध्यानाची सिद्धी कोठपर्यंत झाली हेंहि ह्यावरून अजमावतां येईल. ' मात्रालय ' म्हणजे काय व त्याचा अभ्यास कसा करावयाचा व तेणेकरून निरंजन स्वरूपा-पर्यंत कसें जातां येतें याचा विचार एका स्वतंत्र नादांत पुढें करण्यांत आला आहे. तो विषय थोडा गहन आहे. प्रथम पुढें दिल्याप्रमाणें सगुण ध्यानाभ्यास करून पहावा म्हणजे तो विषय कळेल. एवढेंच नव्हे तर त्याचा अनुभव घेण्यास सांपडेल.

ध्यान कोणाचे करावें:—गायत्रीचे सगुण ध्यानाचा विचार करतां प्रथम ध्यानाचें प्रतीक म्हणजे मूर्ती ठरवायास पाहिजे. गायत्रीची उपासना निर्गुणोपासना आहे. तिचें सगुण स्वरूप म्हणजे ॐकार. ॐ या शाब्दिक आकृतीचें ध्यान करणें बरोबर होणार नाहीं. स्वामी विवेकानंद यानीं 'दैदीप्यमान ॐ कल्पावा व त्याचें भोंवतीं प्रकाश आहे व त्याचे किरण फाकले आहेत असें ध्यान करावें. ' असें एके ठिकाणी म्हटलें आहे. परन्तु त्यांनीं हें अर्धमात्रेचें ध्यान-निर्गुणावस्थेंतील प्रथमावस्थेचें ध्यान— सांगितलें आहे. कारण

प्रकाशरूपाचें ध्यान करावें असें तें स्पष्ट ह्मणतात. शिवाय असें आहे कीं उपासनेमध्यें श्रद्धा व भक्तिचें फार महत्व आहे. ती तशी उत्पन्न होण्यास आपण ज्यास देव ह्मणून मानिलें आहे त्याचीच मूर्ती पुढें पाहिजे ती पुढें असली ह्मणजे हा जगच्चालक परमेश्वर, ह्याचें ध्यान, नामस्मरण, भजन, पूजन वगैरे केल्यास, आपणास खात्रीनें इहलोकचें व परलोकचें सुख देईल एवढेंच नव्हे तर स्वात्मराज्य सुद्धां देईल अशी भावना असते त्याबरोबरच अंतःकरणांत प्रेम व श्रद्धा उत्पन्न होते व त्यामुळें तिच्याशीं तन्मयता उत्पन्न करतां येते. तेव्हां ॐ काराच्या कोणत्याही एका मात्रारूप देवतेचें ध्यान करावें, ब्रह्मा ही अकार मात्रा विष्णु ही उकार मात्रा व महेश ही मकार मात्रा. ह्यापैकीं एखादी देवतेची मूर्ती ध्यानास पसंत करावी. अगर अर्ध मात्रा ज्यांत स्थित आहे अशा आदित्याचेंच ध्यान करावें; आदित्याचेंच ब्रह्माचें स्वरूप ह्मणून उपासना करावी हें श्रेयस्कर आहे. संध्येंतही आपणांस तीच गायत्रीची उपासना ह्मणून सांगितली आहे. असौ आदित्यो ब्रह्म। असें आपण नित्य ह्मणतों. उपनिषदांतही पुष्कळ ठिकाणीं यास आधार सांपडतात. त्या पैकीं कांहीं खालीं नमूद करीत आहोंत.

याज्ञवल्क्य किं ज्योतिः अयं पुरुषः इति। आदित्य ज्योतिः।

"याज्ञवल्क्य या पुरुषाची ज्योति कोणती?" "आदित्य हीच ज्योति."

बृहदारण्य ४।३।२

असौ वा आदित्य उद्गीथ। एष प्रणव ओमिति।

हा आदित्य उद्गीथ होय. हाच प्रणव ॐ

छांदोग्य १।५।१

आदित्यो ब्रह्मेत्यादेशः।

आदित्य हाच ब्रम्ह आहे असा आदेश (उपदेश) आहे.

छांदोग्य ३।१९।१

यज्जोतिस्स आदित्यः। स वा एव ओमित्येतदात्माऽभवत्।

ज्योति ह्मणजे तो आदित्य. तो ॐ काररूप आत्म्योनें युक्त झाला.

मैत्रायणी ६।३

आदित्यस्य मध्य इवेत्यक्षिण्यग्नौ चेतद्ब्रह्म । एतत्सवितृ सत्यधर्म । एतद्ब्र ह्मदिषयं एतद्भानुरर्णव : ।

आदित्य, डोळा व अग्नि यामध्यें जें तेज आहे हेंच ब्रह्म! हाच सविता व सत्यधर्म हाच! हेंच ब्रह्माचें स्थान. हाच प्रकाशाचा सागर !

मैत्रायणीय ६।३५

व्याहृति पैकीं चौथी व्याहृति जी महः तीच आदित्य व तेच ब्रह्म.

मह इत्यादित्यः मह इति ब्रम्ह ।

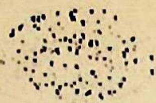
तैत्तिरीय १।६

उपरिनिर्दिष्ट उपनिषद्वाक्यावरून सूर्योपासनाच करणें इष्ट आहे असें ठरतें. सूर्याचे नमस्कारांत त्याचें सगूण स्वरूपाचें ध्यान ध्येयः सदा सवितृमंडल मध्यवर्ति नारायग ० । असें सांगितलें आहे. गायत्री ध्यानाचा श्लोक मुक्ता विद्रुम हेम नीलधवल ० ह्या प्रमाणें आहे. ह्या प्रणव संवित्तिचे आदिशक्ते ह्मणून स्त्री रूपाचेंहि प्रतीक घेण्यास हरकत नाहीं. अगर त्रिगुणात्मक किंवा त्रिगुणा पलीकडील शुद्ध सत्वात्मक, प्रकाशरूपी, परमात्मस्वरूपी असा जो श्रीदत्तभगवान् त्याचेंहि ध्यान उत्तम होय! ह्या सर्व सगुण मूर्ती परब्रह्म स्वरूपीच असल्यामुळें त्याच ध्यानास घेणें विहित होय. ह्यांचींच निरानिराळी रूपें घेऊन असंख्य ध्यानें झालीं आहेत. परंतु शाखांपेक्षां बीजाकडे अगर मुख्य खोडाकडेच लक्ष दिलेलें काय वाईट?

ध्यान योगाचें साध्य ह्मणजे चित्ताची एकाग्रता व समाधी. ही एकाग्रता करकरण्याचें पुष्कळ मार्ग आहेत व त्यांचें अनुकरण निरानिराळ्या पंथांतील लोक करीत असतात. मेस्मेरिझम् व हिप्नॉटिझम् मध्यें पहिला अभ्यास ह्मणजे दृष्टीची एकाग्रता करणें हा होय, योगांत ज्याला 'त्राटक' ह्मणतात (ह्मणजे एकाद्या

वस्तूकडे डोळ्याची पापणी न हालविता पुष्कळ वेळ पाहणें) त्याचा हा अभ्यास होय. एकादी पेन्सिल अगर अन्य वस्तू हें प्रतीक घेतात. अन्य वेदांतात्मक ह्मणविणाऱ्या पंथातूनहि अशाच तऱ्हेचे जड प्रतीक घेतात. दिवा निर्वात ठिकाणीं ठेऊन त्याचे अचल ज्योतिकडे एकसारखें पहात बसणें हाहि एक ध्यानाचा प्रकार आहे. उगवत्या व मावळत्या सूर्याकडे कांहीं काल पहात राहणें, तसेंच माध्यान्ह सूर्याकडे डोळे किलकिले करून पहात रहाणें हाहि एक प्रकार आहे. ह्या प्रकारानें फायदा होण्याच्या ऐवजी उलट डोळे बिघडलेले लोक आमच्या पाहण्यांत आहेत. एक वर्तुळ काढून ते काळ्या रंगानें भरून मध्येंच तेवढा पांढरा बिंदू ठेवून त्याकडे टक लावून पहात बसणें हाहि एक ध्यानाचा प्रकार सांगतात. असे आणखी कितीतरी निरानिराळे चित्तैकाग्रतेचे ह्मणून मार्ग नाना-मताभिमानी अमलांत आणतात. परन्तु ह्या सर्वापेक्षां परमेश्वराचें सगूण मूर्तीचें ध्यान करणें हाच मार्ग चित्ताची एकाग्रता व तल्लीनता करण्यास सर्वात श्रेष्ठ व शास्त्रशुद्ध आहे. कोणत्याही जड वस्तूचें ध्यान करूं नये एवढेच नव्हे तर पिता, पति, पुत्रादिक अगर अन्य मानव, अगर प्राणी जात ह्यांचेही ध्यान करूं नये. ही सर्व ब्रह्मस्वरूप आहेत मग ध्यानास अयोग्य कशी ? अशी शंका घेतल्यास त्याचे उत्तर असें कीं हीं जरी ब्रह्मस्वरूप आहेत, तरी त्यांचेवर अज्ञानाचें आवरण आहे ह्मणून हीं अयोग्य होत. ह्यांचें ध्यानानें भवबंध तुटणार नाहीं. मूर्त ब्रह्माचीं जीं वर रूपें सांगितली ती निवारण आहेत, निर्विकार आहेत म्हणून त्यांचेच ध्यान करावें, त्यांचें ध्यानांत प्रेम, तल्लीनता, शांतता व आनंद उत्पन्न होईल !

ध्यान कसें करावेः— आपल्या आवडीप्रमाणें कोणतीहि उपास्य मूर्ती एक वेळ ठरली ह्मणजे तिची प्रतिमा अगर फोटो अगर चित्र मिळवावें व ध्यान योगाचें अभ्यासास सुरवात करावी. ध्यानास घ्यावयाची मूर्ती साधी, सुबक व मनोहर असावी. जिचे अवयव प्रमाणबद्ध व सुंदर, मुखकमल मोहक व मुख्यतः



हास्य मुख असेल अशीच मूर्ती ध्यावी. सहजासन (बराच वेळ ज्या तऱ्हेनें मांडी घालून बसतां येईल त्यास सहजासन ह्मणतात) घालून ताठ बसावे. शरीराचा कोणताहि अवयव हालूं देऊं नये, कोठें खाज सुटली तरी तिकडे लक्ष देऊं नये व इतर अंग विक्षेपादि करूं नयेत. शरीराच्या सर्व क्रिया बंद ठेवाव्या. आपल्या डोळ्यांशीं समांतर राहील इतक्या उंचीवर मूर्ती अगर फोटो ठेवावा. काम, क्रोध, लोभ हे रजोगुणाचे आणि आळस. निद्रा, भ्रांती हे तमोगुणाचे विकार सांडून तसेंच शम, दम व वैराग्य हे सत्वगुणाचे विकार अंगीं आणून ध्यानयोगाभ्यास करावा. प्रथम मूर्तीचे पादुकांचेच ध्यान करावें. चरण युगुलाकडे अचल दृष्टीनें पहात रहावे व ते संपूर्ण चित्तांत भरवून घेण्याचा प्रयत्न करावा. नवीन अभ्यास करणारास प्रथम डोळ्यास त्रास झाल्याचा अनुभव येईल. पण १।२ दिवसांतच तो कमी होऊन, चित्ताची एकाग्रता होत असल्याचा अनुभव येईल. बाह्य मूर्तीच्या चरणाचें ध्यान करीत असतां त्या उपास्य मूर्तीचें नामस्मरण चालूं ठेवावें. नाद २ मध्यें जप पश्यंति वाचेंत कसा करावा हे सांगितलें आहे. त्याप्रमाणें मनांतले मनांत जप सुरूं ठेवावा ह्मणजे मन दुसरीकडे धांव घेणार नाहीं. हा अभ्यास प्रथम १०।१५ मिनिटें करावा व पुढें वाढवीत जावा. हा पहिला अभ्यास होय

यानंतर डोळे मिटून उपास्य मूर्ती (मूर्तीचें चरण) मनांत आणण्याचा प्रयत्न करावा. आपलें मनाच्या वास्तव्याची जागा हृत्‌कमलामध्यें आहे. हें मनश्चक्र अष्टदल असून जागृतावस्थेंत ह्या कमलाचे पाकळ्यावर मन फिरत असतें. तेव्हां मनाची एकाग्रता करण्यास मूर्तीचें ध्यान या कमलामध्येंच करावयास पाहिजे हें उघड आहे. हें कमल अधोमुख आहे. ते ॐ कार उच्चारून उर्ध्वमुख करीत आहों अशी भावना करावी व नंतर त्या कमलामध्यें परमेश्वराचें चरण युग्माचें ध्यान करावें. येथेंच हृदयस्थ जनार्दनाचें ध्यान करणें उचित आहे. उघड्या नेत्रांनीं चित्तांत भरवून घेतलेली मूर्ती मनःचक्षूनें पहा-



ण्याचा प्रयत्न करावा. ह्याहि वेळीं जप सुरू ठेवावा. मनानेंच मूर्ती पाहणें व मनानेंच जप करणें ह्या क्रिया एकसमयावच्छेदेकरून सुरूं असाव्यात म्हणजे वृत्ति ज्या बाह्यवर्ती असतात त्या अंतर्मुख झाल्याचा अनुभव येईल. नेत्रद्वारा वृत्ति विशेषेंरूकन बाहेर फुटत असतात त्या बंद होतात शरीराचे अवयव स्थिर राहतात. मनोव्यापार मात्र सुरूं राहतील पण तेहि दृढ अभ्यासानें कमी येतील ही अभ्यासाची दुसरी पायरी होय.

हा अभ्यास सतत सुरूं ठेवला म्हणजें कांहीं दिवसांनीं चित्ताची स्थिरता प्राप्त होऊन मूर्तीचे ध्यान स्थिरावत जात आहे असा अनुभव येईल. निर्विकार व एकाग्र मन करून मूर्ती चित्तांत बराच वेळ स्थिर राहील असा अभ्यास करावा. ह्या वेळींहि उपास्य देवतेचा मनांत जप सुरूं ठेवावा. ह्यावेळीं मन अत्यंत सूक्ष्म होतें. ऊर्ध्व वृत्ति बंद पडतात व मेंदूचे गोलकहि इतर व्यापार बंद ठेवतात. मनांत संकल्प विकल्प येत नाहींत व त्याचे इतर व्यापार बंद पडून जप व एकाग्रध्यान एवढेंच व्यापार सुरूं असतात असा अनुभव येईल. ध्यान स्थिर होऊं लागल्या नंतर सजीव मूर्तीरूपी परमेश्वरांचेंच ध्यान करतों आहोंत, अशी भावना करावी. अशा भावनेनें चरण युगुलाचे ठिकाणीं चैतन्य उत्पन्न झाल्याचा भास होईल व सजीव तेज:पुंज पावलें प्रकाशरूपांत दिसत असल्याचा अनुभव येईल ! चैतन्य उत्पन्न झाल्यावर चरणापासून वर एक एक अवयवाचें ध्यान वाढवीत जावे व नंतर संपूर्ण मूर्ती ध्यानांत आणावी. शेवटीं मुखकमलावर ध्यान स्थिर करावें. मूर्तींत चैतन्य उत्पन्न झालें म्हणजे तीस उपचार अर्पण करावेत, तिची मानसपूजा करावी व हास्यमुखानें व कृपाकटाक्षें तीं आपणाकडे पहात आहे अशी भावना करावी. मानसपूजा म्हणजे काय व ती कशी करावी व ती केव्हां शक्य आहे याचा खुलासा आतां झालाच आहे. उगीच हवें त्यानें उठावें व डोळे मिटून ' रत्नैः कल्पित मानसं । ' अगर अन्य रीतीनें मानस पूजा म्हणावी म्हणजे हा निव्वळ दंभ होय! अशा दांभिक लोकांचे

नादीं लागूं नये. असो. मूर्ती ध्यानावस्थेंत स्थिर होऊन तींत चैतन्य उत्पन्न झाल्याशिवाय पूजोपचार कसे अर्पण करणार ? कित्येकांचें असें ह्मणणें आहे कीं मांडी घालून बसलेलीच मूर्ती ध्यानास घ्यावी. पण बसलेल्या मूर्तीचें प्रथम चरणापासून ध्यान करावयाचे ह्मणजे या ठिकाणीं मांड्याचेंच ध्यान करावें लागेल व ती गोष्ट कठीण जाईल. जे सत्पुरुष बसलेल्या मूर्तीचे ध्यान सांग- तात, त्याचा अर्थ असा कीं, ते ह्या तिसऱ्या अवस्थेंतील, ह्मणजे मूर्तीत चैतन्य उत्पन्न झाल्यावेळेचे ध्यान सांगतात. अगर सिंहासनावर उपास्य दैवत पाय खालीं सोडून बसले आहे अशा तऱ्हेचें ध्यान सांगतात. मुख्य मुद्दा हा कीं मूर्तीत चैतन्य उत्पन्न झाल्यावर तिची कोणत्याही स्थितींत भावना करतां येईल. अभ्यास पुरा होईपर्यंत एकच मूर्ती ध्यानास घ्यावी. पहिल्यापेक्षा दुसरी चांगली ह्मणून दुसरी घेऊं नये. त्यानें ध्यानयोग साध्य होणार नाहीं. चैतन्ययुक्त मूर्ती चित्तांत स्थिर होणें ही अभ्यासाची तिसरी पायरी आहे.

येथपर्यंत पल्ला सतत, निरलस दृढ अभ्यासानें गाठावा ह्मणजे पुढचे शेवटचे पायरीवर थोड्या अभ्यासांतच जाता येते. हा अभ्यास प्रत्येकानें करून पहावा. ह्मणजे यांत काय रहस्य आहे तें कळेल. हा अनुभवाचा विषय आहे. हें शाब्दि- क ज्ञान नव्हे. कोणत्या मार्गानें गेलें असतां परब्रह्मस्वरूपाप्रत जाऊं हें कळेपर्यंत शाब्दिक ज्ञानाचा उपयोग.नंतर अभ्यासच केला पाहिजे. अभ्यास केल्याशिवाय साक्षात्कार होणार नाहीं. हा अभ्यास साधा व सोपा आहे. नास्तिकांनींहि कांहीं दिवस चित्ताची एकाग्रता व्हावी व अंतःकरणांत समाधान व शांती उत्पन्न व्हावी ह्मणून प्रयोगादाखल करून पहावा. बुद्धिमान मनुष्यास तर हा केव्हांच आकलन होईल. हा जसजसा आकलन होत जाईल तसतशी चित्ताची एकाग्र- ता होत गेल्याचा प्रत्यक्ष अनुभव येत जाईल. अशी एकाग्रता प्राप्त झाल्यास आपणास व्यवहारांत कोणतीही विद्या लवकर प्राप्त करून घेतां येईल. मनोनि- ग्रह लवकर करतां येऊन हातीं घेतलेलें काम लवकर तडीस नेता येईल. अशा

तऱ्हेची अध्यात्मिक शक्ति प्राप्त झाल्यावर सत्य, अहिंसा, धैर्य वगैरे गुण प्राप्त होऊन आपले कार्य यशस्वी करून दाखवितां येईल. सध्यां अध्यात्मिक शक्तिचा अभाव असल्यामुळेंच आमचें कार्यास यश येत नाहीं व आह्मी हीन दीन, दुबळे, झालों आहोंत. ही स्थिती सुधारण्यासच हा मार्ग सुलभ, स्वधर्माभिप्रेत व इह व परलोक प्राप्त करून देणारा आहे !

ध्यान योगाची शेवटची पायरी ह्मणजे मूर्तीशीं तद्रूप होणें ही होय. हास्यावर दृष्टी ठेऊन पुढें त्यांतील आनंदाचें ध्यान करावयाचें. तें करतां करतां मूर्तीशीं आपण तदाकार झालों आहोंत असा अनुभव येईल. यतो वाचो निवर्तते अप्राप्य मनसासह । याचा अनुभव येईल. या स्थितींत वाचा नाहीं व मनहि नाहीं. ह्या अवस्थेंत ध्येय, ध्याता व ध्यान ही त्रिपुटी रहात नाहीं. येथें सगूण ध्यान संपतें व निर्गुण ध्यानास आरंभ होतो. हीस समाधी अवस्था असेंहि ह्मणतात. निर्गुण ध्यानाचा विषय पुढें घेण्यांत येईल. तो विषय फार गहन आहे. तो कळावा अशी ज्यांची इच्छा असेल त्यांनीं वरीलप्रमाणें सगूण ध्यानाचा अभ्यास करावा व हा ध्यानयोग पुरा करावा. येथपर्यंत मजल आल्याशिवाय पुढील विषय बरोबर कळणार नाहीं. शब्द ज्ञानहि कदाचित् होणार नाहीं. कारण तो अनुभवाचा विषय आहे. जे अनुभव घेतील तेच जाणतील. ज्यांना स्वहित व्हावें आणि खरें सुख व शांती मिळावी अशी इच्छा असेल त्यांनीं वेळ न गमवतां अभ्यासास सुरवात करावी. एक वेळ यांत काय तथ्य आहे तें पाहण्या करितां ह्मणून तरी अभ्यास करून पहावा ह्मणजे यांतील गोडी व आनंद कळेल.

अभ्यासाचे गुणदोष:—ध्यान योगाच्या अभ्यासास साधारण एकांतस्थान पाहिजे. कोठेतरी बागेंत, देवालयांत, अगर आल्हादकारक ठिकाणीं स्थळ शोधावें. निदान घरांतील देवघर अगर एखादी खोली पसंत करावी. एकटेंच शुचिर्भूत होऊन बसावें. दुसरें जवळ कोणी असूं नये. कांहीं व्याधी शरीरास झाली असतां, अगर क्षुधित असतां; तसेंच चित्तास व्याकुलता उत्पन्न झाली

असल, चित्त क्रोधानें व्याप्त असेल अगर अत्यंत चिंतायुक्त होऊन अशान्त असेल तर अभ्यासास बसूं नये. हे दोष निवारण करून अभ्यास करावा. जवळ दुर्जन असूं नये. त्यामुळें मोठें विघ्न उत्पन्न होतें. अत्यंत थंडी पडली असतां, अत्यंत उष्मा होत असतां, अत्यंत पाऊस पडत असतां. अभ्यासास बसूं नये. नदीतीरीं, स्मशानांत, वठलेल्या झाडाखालीं अगर उघड्याजागीं अभ्यास करूं नये कारण त्यायोगें कदाचित् स्मृतिलोप, बाधीर्य, मूकत्व व अंधत्वहि येण्याचा संभव आहे. अथवा जडत्व येईल. उचकी अगर श्वास उठेल. वात, पित्त व कफ यापैकीं एक अगर अनेक दोष उठतील. ह्मणून अभ्यास निवाऱ्याचे जागीं करावा. ध्यानाचे शेवटचे अवस्थेंत जेव्हां तदाकार मन होतें तेव्हां शरीराचा एखादा अवयव वेडावाकडा होण्याचा संभव असतो. ह्मणून आपल्या भोंवती दोन हात कोणतेहि सामान असूं नये. बसण्यास कृष्णाजीन, दर्भाउन व त्यावर धूतवस्त्र एवढेंच असावें. लाकडी पाट वगैरे घेऊं नये व नुसत्या जमीनीवरहि बसूं नये कारण भूमीस जडत्व देतें. बसण्याचे जागीं सुवासिक फुलें व धूप असल्यास चांगलें. इतक्या गोष्टींची सांधनता नसेल तर साधकानें त्याकरितां नडून बसण्याचें कारण नाहीं. मन शुद्ध असलें ह्मणजे दुसरी कोणतीहि उपकरणें लागत नाहींत. ध्यान हें मानसिक कर्म आहे व तें मनानें करावयाचें आहे तेव्हां मनाची शुद्धता हा गुण पाहिजे. कशाहि करितां अडून न बसतां वाटेल त्या परिस्थितींत अभ्यासास सुरवात करावी. याप्रमाणें अभ्यास करून आपल्या स्वरूपाप्रत जाण्याचे मार्गास सर्वांनीं लागावें. यांतच त्यांचें सर्व कल्याण आहे.

नाद ४ था

गायत्रीची अष्टांगें.

शब्दब्रह्माणि निष्णातः परं ब्रह्माधिगच्छति ।

मैत्रायणीयोपनिषत्. ६. २२

वर उध्दृत केलेल्या उपनिषद्वाक्याचा अर्थ असा कीं 'शब्द ब्रह्मांत निष्णात झालेला परब्रह्म प्राप्त करून घेतो ' परब्रह्म ह्मणजे काय असें शब्दांत सांगावयाचें ह्मणजे ॐ कार रूपांतच सांगितलं पाहिजे. ॐ इति एकाक्षरं ब्रह्म । असें श्रीमद्भगवद्गीतेतहि सांगितलें आहे. या पासूनच पुढें स्वर, वर्ण, भाषा व सर्व विद्या व परादि वाचा उत्पन्न झाल्या. ह्या सर्वांचा उगम व विस्तार कसकसा होत गेला त्याची माहिती गायत्रीचे अष्टांगाचें माहि- तींत आहे. गायत्रीची अष्टांगें पुढील प्रमाणें आहेतः—

१ नाद	५ रूप
२ बिंदु	६ रेखा
३ कला	७ स्वरवर्ण
४ ज्योति	८ आकृति

ह्या अष्टांगांची योग्य कल्पना व नंतर प्रचीती येण्याकरितां प्रथम मूलाधा- रादि सप्तचक्रें, तसेंच प्राण. मन व परादि वाचा यांचा उगम कसा झाला याची थोडक्यांत तरी माहिती पाहिजे. हा विषय जरा कठीण आहे पण लक्ष्यपू- र्वक वाचल्यास व नीट मनन केल्यास तेव्हांच लक्षांत येण्याजोगा आहे. 'योगा

चा विषय ह्मणून द्या सोडून ' असें करूं नये, कारण तसें करण्यानें, मात्रालयाभ्यास ह्मणून जो विषय पुढें दिला आहे तो कळणार नाहीं. अभ्यास कळण्यास याची जरुरी आहे. ह्मणून थोडक्यांत सर्व विषयाचें ज्ञान साकल्यानें होण्याकरितां पुढील विवेचन करीत आहों.

सप्तचक्रें:—शारीरशास्त्रदृष्ट्या विचार केला तर असें दिसून येईल कीं आपल्या पृष्ठवंशाचे (Vertibral column) पुढचे बाजूस ज्ञानतंतूंची चक्राकार जाळी आहेत. ह्यास आंग्ल वैद्यक शास्त्रांत Sympathatic nervous plexuses असें ह्मणतात. हीं ६ जाळीं आहेत व ह्यास ज्ञानचक्रें ह्मणतात. योगशास्त्रदृष्ट्या याचें विवेचन पुढील प्रमाणें आहे.

१ **मूलाधारः**— हें चक्र गुदद्वाराचे वर जी शिवण आहे तेथें आहे. ह्यास इंग्रजींत हायपोगॅस्ट्रिक प्लेक्सस (Hypogastric plexus) ह्मणतात. हें सर्वांच्या मुळाशीं आहे ह्मणून यास मूलाधार ह्मटलें आहे. येथें मनावर होणारे सर्व आघात साठविलेले असतात व सूक्ष्म शक्तितरंग येथून उद्भवतात. ह्यास ४ पाकळ्या आहेत. व ते स पर्यंत चार वर्ण यांत आहेत. गणेश ही ह्याची देवता. मोक्षदायक सप्तपुरींतील मायापुरी हीस ह्मणतात.

२ **स्वाधिष्ठानः**-- हें चक्र लिंगाचे वरचे बाजूस आहे. ह्यास एऑर्टिक प्लेक्सस (Aorticplexus) ह्मणतात. त्रिक (secrum) हाडाचे पुढचे व वरचे बाजूस महास्त्रोतस (Abdominal Aorta) जेथें विभागून त्याच्या दोन थोरल्या धमन्या होतात त्याचे शेजारींच हें चक्र आहे. ह्यांची ६ दलें आहेत. व ते ल पर्यंत ६ वर्ण यांत आहेत. येथें अपान हा मुख्य व धनंजय हा उपवायु असें दोन वायु राहतात. ह्याची ब्रह्मा ही देवता व हीस कांचीपुरी ह्मणतात.

३ **मणिपूर ऊर्फ नाभिकमलः**-हें चक्र अत्यंत महत्वाचे आहे. हे बेंबीचे खालीं कमरेचे भागांत पृष्ठवंशावर आहे, ह्यास सोलरप्लेक्ससSoler plexus

ह्मणतात. पोटांतील मेंदू (abdominal brain) असेंहि कित्येक ह्मणतात इतके याचें महत्व आहे. येथें कुंडलिनी शक्तिचें वास्तव्य स्थान आहे, हें दश दलांकित असून यांत ड ते फ पर्यंत वर्ण आहेत. येथें **समान** व कृकल वायु राहतात. विष्णु ही याची देवता. हीस अवंतापुरी ह्मणतात. येथें **परावाचा** व स्फुरणरूप **अंत:करण** आहे.

४ अनाहत ऊर्फ हृत्कमल:— हें हृदयाचें ठिकाणां आहे ह्मणून यास हृत्कमल ह्मणतात. ह्यास कारडिॲक प्लेक्सस Cardiac plexus ह्मणतात. ह्याचें पश्चिम अंगास मनश्चक्र आहे व ते मनाचे वास्तव्य स्थान होय. अनाहत चक्राच्या १२ पाकळ्या आहेत. क ते ठ पर्यंत वर्ण यांत आहेत. येथें **प्राण** व देवदत्त हे दोन वायु वास्तव्य करतात. याची शंकर ही देवता व हीच मथुरा ही नगरी. हें **सुषुप्ति** अवस्थेचें ठिकाण आहे. येथें **पश्यंति** ही वाचा आहे.

विशुद्ध:— हें कंठाचे ठिकाणां आहे. ह्यास सरव्हायकल प्लेक्सस Cervical plexus ह्मणतात याची १६ दलें आहेत व त्यांत सर्व **स्वर** आहेत. या ठिकाणां **उदान** व कूर्म वायु राहतात. याची देवता जीव. हीस द्वारका ह्मणतात. हें **स्वप्नावस्थेचें** ठिकाण आहे. **मध्यमा** वाचा येथें असते.

आज्ञा ऊर्फ अग्नि:— हें चक्र फार श्रेष्ठ आहे. हें भ्रूमध्यांत आहे. हें सेरेब्रम (cerebrum) च्या दोन्ही लोब्स (Lobes) मध्यें ह्मणजे मेंदूच्या दोन भागामध्यें आहे. ऑप्टिक कॉमिशर उर्फ किॲझ्म (Optic Commisure or Chiasma) ह्मणून मेंदूचा जो भाग आहे तो हाच. दोन्ही नेत्राचे ज्ञानतंतू येथेंच मिळतात ह्यास बिंदुस्थान ह्मणतात. हे द्विदल असून ह व क्ष वर्णयुक्त आहे. हें **अर्धमात्रेचे** ठिकाण आहे. येथें वाचेस गमन नाहीं ! हें अहंकाराचें स्थान होय. नीलबिंदूचे दर्शन येथेंच होतें. अव्यक्त ॐकाराचें

अनुभव ज्ञानास येथेंच प्रारंभ होतो. ह्याची गुरु ही देवता वाराणशी ऊर्फ काशी क्षेत्र हेंच ! येथें तुर्या अवस्था असते.

७ सहस्रदलकमलः-- हें सर्वांचें शिरोभागीं असून सर्वांत श्रेष्ठ आहे. ह्यासच ब्रेन Brain ह्मणजे मेंदू ह्मणतात. ह्याचीं हजारों दलें आहेत. हें मस्तकांत आहे. यास ब्रह्मरंध्र ह्मणतात. उन्मनी अवस्थेचा भोग येथें मिळतो. ॐकाररूपी परब्रह्माचें हें स्थान होय ! परब्रह्म ही ह्याची देवता व घनःश्याम असा आत्माराम या अयोध्या नगरींत वास्तव्य करतो !

८ मनश्चक्रः— हें चक्र अनाहत ऊर्फ हृत्कमलाचें पश्चिम अंगास आहे ह्याच्या ८ पाकळ्या आहेत व हें अधोवदन असतें. हें आपल्या मनाचें वास्तव्यस्थान होय जागृतावस्थेंत मन ह्या चक्राचें पाकळ्यावरून एकसारखें भ्रमण करीत असतें येथें कोणकोणत्या वृत्ति उठतात ह्याचें विवेचन योगशास्त्रांत दिलें आहे. मनांत ज्यावेळीं विकार उत्पन्न होतात त्यावेळीं त्या त्या विविक्षित मनोवृत्तीच्या पाकळीवर मन फिरत असतें. ह्या कमलाचे मध्यभागीं एक स्फटिक वर्ण वल्यांकित पराग आहे ह्यामध्यें मन स्वप्नावस्थेंत राहतें. या परागाचे शेजारींच अर्धचंद्राकृती-इंद्रधनुष्याकार व त्याच रंगाचा पराग आहे. ह्यामध्यें मन सुषुप्तावस्थेंत ह्मणजे गाढनिद्रेंत असते व तेव्हां त्यास शांति मिळते. येथें मन व प्राणाची गांठ पडते. ह्या दोहोंचे वर तिसरा पराग आहे. तो सर्वरंगांकित अगर कधीं अवर्णहि असतो. येथें मन तूर्यावस्थेंत राहते. या अवस्थेंत वायु सुषुम्णेंत असतो व माया व ब्रह्म अशी दोन्ही कार्यें सुरू असतात. ही व्यवस्था ज्ञानरूप आहे. मनाची पक्कदशा तीसच उन्मनी ह्मणतात. ही निराळी अवस्था अशी नाहीं. हीस सतरावी जीवनकला ह्मणतात.

येथपर्यंत सप्तचक्रें व आठवे मनचक्र याचें विवेचन झालें, आतां गायत्रीचे अष्टांगाकडे वळूं. याचें विवरणांत प्राण, मनाच्या अवस्था, व परादि वाचा यांचेंहि विवरण येत असल्यामुळें हा विषय नीट लक्षपूर्वक वाचावा ह्मणजे सर्व विषय सहज लक्षांत येईल. प्रणव गायत्रीचे प्रथमांग ह्मणजेः—

१ नादः— महदाकाशांतील वायू भूलोकावर येऊन प्रथम मूलाधार चक्रांत सूक्ष्मरूपानें शिरला व या चक्रांत वायूचें सूक्ष्म स्फुरण झालें. प्राण त्यावेळीं सूक्ष्म रूपांत होता व त्यास मनाचें कोंदळें स्फुरण म्हटलें आहे. परा वाचेचा हाच मूल उगम होय. पुढें वायु स्वाधिष्ठान चक्राकडे चालला व तेथें तो विभागला गेला. एक भाग मागें फिरला व अपान होऊन; खालीं गेला व दुसरा मणीपूर चक्राकडे उर्फ नाभिकमलाकडे वर गेला. स्वाधिष्ठान चक्रावर मनास बाळसें प्राप्त झालें. नाभिकमलावर वायू गेल्यावर तेथें जीव व मनाची एकात्मता झाली व तो समान होऊन राहिला. मनास कौमार्य अवस्था येथें प्राप्त झाली. परावाचा येथें पूर्ण तयार झाली व त्यासच नाद रूपानें ॐ कार ब्रह्माचें मूळ स्फुरण उमटलें आहे असें म्हणतात. परावाचा नादरूपानें आहे व तीसच अकार मात्रा असेंही म्हटलें आहे. हेंच प्रणव गायत्रीचें पहिलें अंग होय. नाभिकमलावर परा वाचा पूर्ण तयार झाली एवढेंच नव्हें तर पश्यंति वाचेचें स्फुरण उत्पन्न झालें हीहि गोष्ट लक्षांत ठेवावी. त्याबरोबर हेंहि लक्षांत ठेवावें कीं अनुहत ध्वनि-जो कर्णांत ऐकूं येतो—तोच नाद होय.

२ बिंदुः—नाभिकमलाहून वायु सरळ अनाहत चक्रावर उर्फ हृत्कमलावर आल्यावर त्यास प्राण ही संज्ञा प्राप्त झाली म्हणूनच हृदयाचें ठिकाणीं प्राण आहे असें म्हणतो. मनाची पौगंडावस्था येथें तयार होते. पश्यंति—परायुक्त-वाचा येथें पूर्ण तयार होते. म्हणून पश्यंतिचें ठिकाण हृत्कमल अगर मनश्चक्र धरतात व मनांतलें मनांत जप येथें करतां येतो. ही उकार मात्रा धरली आहे. ही अकारयुक्त आहे हे उघड आहे. प्रणव गायत्रीचें दुसरें अंग जे बिंदु तेंच हें होय! परायुक्त पश्यंति वाचा येथें पूर्ण होते व त्याच वेळीं मध्यमावाचेची गुणगुण येथें सुरू होते. ही मौनावस्थेंत असते. बिंदु म्हणजे बिंदुस्वरूपानें अप्रकाशित ज्योतिकला धरणेंस हरकत नाहीं.

३ कलाः— हृत्कमलावरून वायू दणदणत निघाला कीं तो कंठांत विशुद्ध चक्रावर येतो. मनास येथें तारुण्यावस्था प्राप्त होते व मग त्याचे खेळास

जागृति व स्वप्न या दोन्ही अवस्थेंत आरंभ होतो. येथें मध्यमा वाचेस तोंड फुटतें व ती बोलावयास लागते. वरील विवेचनावरून असें दिसून येईल कीं एक वाचा पूर्ण तयार झाली कीं, तेथेंच दुसरीचें स्फुरण सुरू होतें. या नियमास अनुसरून येथें परा व पश्यंतियुक्त मध्यमा वाचा तयार झाली व तेथेंच वैखरीचें स्फुरण उत्पन्न झालें. हीस मकार मात्रा ह्मणतात. ही अ व उकारयुक्त आहे. कंठांत नादयुक्त बिंदू अगर अ युक्त उकार जो शद्व उमटतो त्यास कला ह्मणतात. कला ह्मणजे चिचंद्रकला समजावी.

४ ज्योतिः— कंठांत उत्पन्न झालेला ध्वनी ओठापर्यंत येतो व वैखरींत प्रत्यक्ष शद्व उमटतो त्यास ज्योति ह्मणतात. आपल्या तोंडांतून जी वाणी बाहेर येते तीस वैखरी ह्मणतात. ही सर्वांस ठाऊक आहे तेव्हां हिचें स्पष्टीकरण करण्याचे कारण नाहीं. व्यवहारांत ' बेंबीचे देठापासून ओरड ' असें ह्मणतात तेव्हां नाभिकमलस्थित परावाचेसहि ताण पडेल येथपर्यंत प्राणास त्रास पडतो हें लक्षांत आले असेल. अस्तु. ज्योति हा व्यावहारिक प्राणाची—वायूची दृग्गोचर कला आहे. ज्योति ह्मणजे चित्सूर्य समजावा.

५ रूपः—वैखरींत शब्द उमटतो तेव्हां दोन्ही ओठ मिटले ह्मणजे मकाराचा उच्चार पूर्ण होतो व ॐ कार स्पष्ट उच्चार रूपांत प्रगटला जातो. ह्यासच प्रणव गायत्रीचे पांचवे अंग रूप ह्मणतात. हिलाच अर्धमात्रा असेंहि ह्मटलें आहे.

याप्रमाणें नाभी पासून ओठापर्यंत प्रणव, पंचांगांनं प्रगटला आहे व शब्द उमटेपर्यंत त्याची नाद, बिंदु, कला, ज्योति व रूप हीं पांच अंगे होतात. पुढें शब्द उमटल्यानतर बाकीचे तीन अंगांनीं तो नटला जातो. तीं अशीं:—

६ रेखा:— ॐ हा शब्दरूपांत उमटल्यावर तो लिहितां यावयास पाहिजे ह्मणून प्रथम अ, उ व म या मात्रारूप—तीन—रेखारूप तो झाला. हेंच त्याचे सहावे अंग होय. शद्वज्ञानं लिहून ठेविले गेलें ह्मणजे त्यास टिकाऊपणा येतो व कालाच्या वाढीप्रमाणे तें वाढत जाते.



७ स्वरवर्णः—तीन रेघा झाल्यावर त्यापासून पुढें अ पासून अः पर्यंत १६ स्वर व क पासून ज्ञ पर्यंत ३६ वर्ण अशा ५२ मात्रिका उत्पन्न झाल्या. ह्यासच बीजें ह्मणतात व हीं फार भारीं बीजें आहेत. ह्यावरून प्रणव गायत्रीचें हें सप्तमांग किती महत्वाचें आहे हें कळून येईल.

८ आकृतिः—स्वर व वर्णापासून पुढें असंख्य शब्द व भाषा उत्पन्न झाल्या. तसेंच निरनिराळ्या असंख्य आकृति, हरतऱ्हेचीं चित्रें वगैरे आकृतीरूपांत आली. हें जग ह्या आठव्या अंगानें कसें नटलें आहे याचा अनुभव सर्वत्रास आहे.

वरील विवेचनावरुन असें दिसून येईल कीं प्रणव सूर्य नाभी पासून उत्पन्न होऊन मुखामध्यें शब्दोच्चार रूपानें प्रगटला व आकृतिरूप किरणासह उदय पावला आहे. तसेंच प्राण व परादि वाचा यांचा उगम व विस्तार- ह्मणजेच प्रणव सूर्याचा विस्तार कसा होत गेला आहे हेंहि कळून येईल. या अष्टांगाचें वर्णनांत अकारादि मात्रा उलट कां घेतल्या आहेत अशी शंका येईल पण त्याचें तसें वर्णन अभ्यास करण्याकरितां केलें असावें असें वाटतें. त्यांचा क्रमानें उलट लय करावयास पाहिजे. पांचवें अंग जें रूप त्याचा लय ज्योतींत करावयाचा व ज्योतिचा लय कलेंत करावयाचा. ध्यानयोगाचे अभ्यासांत (मागील लेखांकांत) सांगितलें आहे कीं; दृश्य मूर्तीचें ध्यान डोळे मिटून करावयाचें. ह्मणजे रूपाचा लय ज्योतींत करावयाचा व पुढें ज्योतीचा लय कलेंत केला ह्मणजे ध्यान स्थिर होऊं लागतें. रूप ही अर्धमात्रा व तिचा लय क्रमानें कला या मकार मात्रेंत करावा. पुढें कलारूप मकार मात्रेचा लय बिंदूरूप उकार मात्रेंत करावा. ध्यानाचे अभ्यासांत सगुण मूर्तीचें हास्यावर जेव्हां दृष्टी स्थिर करावयाची असतें तेव्हां मन अगदीं बिंद्वाकार होतें. त्यासच बिंदूत लय झाला असें समजावें. नंतर बिंदूचा लय करावा ह्मणजे बिंदुरूप जी उकार मात्रा तिचा अ मात्रेंत लय करावा. वाचांचे दृष्टीनें पाहिलें तर वैख-

रीचा लय मध्यमेंत मध्यमेचा लय पश्यंतित व पश्यंतिचा लय परावाचेंत करावा. लेखांत १ मध्यें जप कसा करावा याचें विवेचन केलें आहे. मनांतले मनांत जप केला म्हणजे वाचाचा लय कसा होत जातो; व शेवटीं जप परावाचेंत कसा करतां येतो हें आतां लक्षांत सहज येईल.

निर्गुण म्हणजे अव्यक्त ओंकाराची उपासना जे करीत असतील त्यांना हा लय क्रमानें कसा होत जातो हें दिसेंत व त्याचा अनुभव येतो. रूप म्हणजे प्रत्यगात्माचे अंगुष्ठ प्रमाण रूप.

अंगुष्ठ मात्रः पुरुषोन्तरात्मा। श्वेताश्वेतर ३-१३.
अंगुष्ठ प्रादेश शरीर मात्रं। मैत्रायणी ६-३८.
अंगुष्टमात्रो रवितुल्यरूप। श्वेताश्वततर ५-८.
अंगुष्ठमात्रः पुरुषो ज्योतिरिव। कठ २-१-१२.

उपनिषद् वाक्यावरून हें स्पष्ट होत आहे. ह्या रूपाचा लय चित्सूर्यात-ज्योतिंत होतो. चित्सूर्य ज्योतिचा लय चिच्चंद्र कलेंत होतो. ह्या चिच्चंद्रकलेचा लय अग्नि मंडलाश्रित सूक्ष्मात्सूक्ष्मतर अशा अण्वी जीवन ज्योति कलेंत होतो व तिचा लय शेवटीं शुद्ध सत्वात्मक प्रकाशरूप परमात्म्याचें दर्शनांत होतो! त्याच वेळीं अनुहत ध्वनि उत्पन्न होतो. ह्यासच नाद म्हणतात व लेखाचे अग्रभागीं उद्धृत केलेले शब्द ब्रह्म हेंच होय. यांत निष्णांत झाला म्हणजे शुद्ध सत्वापलीकडील निरंजनास्थितींत जातो. बिंदूचा असा नादांत लय होतो. ह्या आत्मप्रचितीस उपनिषदांत शास्त्रप्रचीतीहि पुष्कळ सांगितली आहे. जसेः- रविमध्यें स्थितः सोमः सोम मध्ये हुताशनः मैत्रायणी ६-३८.

हा निर्गुण उपासनेचा विषय असल्यामुळें पुढें स्वतंत्र लेखांत त्याचें साकल्यानें वर्णन करण्यांत येईल. अस्तु. गायत्रीचीं पुढची तीन अंगें म्हणजे रेखा, स्वरवर्ण व आकृती यांचाही लय रूपांत करावा म्हणजे हें सर्वनामरूपात्मक जगाचें मार्गें लावण्याचें ऐवजीं परमेश्वर सगूण मूर्तीचें ध्यान करावें व त्याचा साक्षात्कार

करून घ्यावा. चौदा विद्या व चौसष्ठ कला यांचें जरी ज्ञान झालें तरी या शाब्दिक ज्ञानाचा कांहींही उपयोग नाहीं. शब्द जालं महारण्यं । असें ह्मटलें आहे. तेव्हां या महारण्यांत कोणी पडूं नये. स्वात्मानुभव पाहिजे असेल व परब्रह्माचा साक्षात्कार करून घ्यावयाचा असेल तर ब्राह्मणांची मूळची उपासना जी प्रणव संविति ॐ कारस्वरूप एकाक्षर ब्रह्म त्याचाच जप करावा त्याचेंच ध्यान करावें व त्याचेच मात्रांचा क्रमवार लयाभ्यास करावा ह्मणजे प्रकाशरूप परमात्म्याचा साक्षात्कार होतो एवढेंच नव्हे तर निरंजनस्वरूप स्वतः होतो!

गायत्रीचें अष्टांगाचें ज्ञान करून घेणें किती जरूर आहे हें सदरील विवेचनावरून ध्यानांत येईलच. तरी याचें ज्ञान करून घेऊन त्याप्रमाणें ध्यानयोगाचा अभ्यास केल्यास इहपरलोकीं सौख्य मिळून सकळ कृतार्थता प्राप्त होईल. त्रिकाल सध्याकालीं अष्टांगयुक्त गायित्रीची उपासना केली तर जन्मजन्मांतरीचें पाप दहन होऊन ब्रह्मप्राप्ती होईल एवढेंच नव्हे तर निरंजन अशा एकजिनसी व एकमेवाद्वितीयम् । परब्रह्माशीं समरस होऊन जाउं! सध्याचे ब्राह्मण वर्गानें आपल्या ह्या जुन्या विद्यांचें ज्ञान प्राप्त करून घ्यावयास नको काय?



नाद ५ वा



गायत्री उपासना–विविध पद्धति.



ॐकारं पितरं चैव गायत्रीं मातरं स्मृतम् ।
मातापितरौ न जानाति तस्य कर्म निरर्थकम् ॥ १ ॥

गायत्रीदुर्ग—६०

ॐकार हा पिता व गायत्री ही माता आहे असें ह्मटलें आहे. ह्या मातृ–पितरास जे ओळखीत नाहींत त्यांचें कर्म-जन्म–व्यर्थ होय! या वचनावरून प्रणव गायत्रीची उपासना करणें हें आपलें आद्य कर्तव्य ठरतें व तें जर आपण केलें नाहीं तर आपलें अधःपतन होईल; ह्मणजे आपण आत्मस्वरूपापासून च्युत होऊं व जडांत पडून जन्म मरणाचें फेऱ्यांत पडूं. गायत्रीच्या द्वादश लक्षणात्मक विविध उपासना पद्धतींचें विवेचन या नादांत करण्याचें योजिलें आहे. निरनिराळ्या पद्धतांनें अगर तत्वावर जरी उपासना केली, तरी ती एकाक्षर ब्रह्माचीच उपासना होते व तद्द्वारा निर्गुण, निराकार, निरालंब व गगन–स्वरूप परब्रह्माची प्राप्ति होते. द्वादश पद्धतींचें क्रमवार विवेचन करूं.

१ आष्टांगें

गायत्रीच्या अष्टांगांचें विवेचन सविस्तर रीतीनें मागील नादांत करण्यांत आलें आहे. तीं अष्टांगें जाणून घेऊन क्रमवार लयाभ्यास केल्यास उद्दिष्ट साध्य होईल.

२ एक व चतुष्पादादि पाद

गायत्रीचें पाद कोणचें व त्याचें महत्व काय? याचें विवेचन नाद ३ मध्यें करण्यांत आलें आहे. गायत्री ही एकपदी, द्विपदी, त्रिपदी चतुष्पदी, षट्पदी, सप्तपदी, नवपदी व दशपदी आहे असेंहि वर्णन आहे. गायत्री मंत्राचें इतक्या तऱ्हेचे पाद पाडून त्याची उपासना करावी. ॐकार हेंच एक पद होय! सर्व मंत्र ही एकपदी. तसेंच मंत्राचें २, ३, ४, ६, ७, ९, १० या प्रमाणें पाद पाडावेत. ह्या प्रत्येक पादास बीजें लाऊन प्रात:काळीं, सायंकाळीं व माध्यान्ह कालीं निरनिराळ्या तऱ्हेने लोमविलोम युक्त जप करावयाचा असतो. अशा तऱ्हेच्या जपास नाद २ मध्यें सांगितल्याप्रमाणें न्यास, ध्यान, मुद्रा, पंचपूजा वगैरे करावयास पाहिजे. एक एक पादाचाहि जप, त्यांतील अक्षरसंख्ये इतके लक्ष केल्यास सिद्धी होईल. सर्व गायत्रीमंत्र ह्मणजे ॐकार; हा एक पाद. गायत्री मंत्राचें रहस्य ह्या ॐकार पदांत आहे. ह्यास मूळ ध्वनि अगर नाद ह्मणजे अनुहत ध्वनि ह्मणतात. ह्याच्या स्पष्ट श्रवणानें शेवटीं परब्रह्म स्वरूपीं लीन होतां येते. ह्या पादा इतकेंच तुरीय पादाचें महत्व आहे. तुरीय पाद ह्मणजेच प्रकाशरूप परमात्मा! ह्याचा साक्षात्कार व्हवयास पाहिजे. ह्याचें ज्ञानाची महती उपनिषदांत फार वर्णिली आहे.

यदि ह वा अप्येवंविद्बह्विव प्रतिगृण्हाति न हैव तद्गायत्र्या एकंचन पदं प्रति।

बृहदारण्य ५. १४. ४.

याचा अर्थ असा कीं गायत्री जाणणारानें इतर पुष्कळ प्रकारचें ज्ञान कोणा-कडून ग्रहण केलें तरी तें इतर ज्ञान गायत्रीच्या एका पादाच्याहि योग्यतेचें नाहीं. यांचें ज्ञान झालें ह्मणजे नाद जेथें लीन होतो ती, अगर प्रकाशरूप परमात्म्याचे पलीकडील जी निरंजन, अखंड आत्मस्थिती ती प्राप्त होते. ह्यासच गायत्रीचा अ-

पाद म्हटला आहे व तो जाणतां येत नाहीं असेंहि म्हटलें आहे. तुरीय पादास नमन असो! त्याचे पुढें सहजावस्था आहे.

गायत्र्यस्येकपदी द्विपदी त्रिपदी चतुष्पद्यपदासि न हि पद्यसे।
नमस्ते तुरीयाय दर्शताय पदाय।

बृहदारण्य ५. १४. ७.

३ त्रिस्थानें

अकार उकार व मकार हीं तीन स्थानें धरली आहेत. अकार स्थानांत क्रिया-शक्ति व रजोगुण हीं स्थित असून मणिपूर हें त्याचें स्थान होय. उकार स्थानांत सत्वगुण व ज्ञानशक्ति स्थित असून अनाहत चक्र हे त्याचें स्थान होय. तसेंच मकार स्थानांत तमोगुण व द्रव्यशक्ति वास्तव्य करीत असून विशुद्ध चक्र हें त्याचें अधिष्ठान स्थान होय. या सर्वांपेक्षां अविमुक्त स्थान म्हणजे ज्यास काशी असें म्हणतात तें श्रेष्ठ होय. हेंच भ्रूमध्यस्थान ऊर्फ अग्निचक्र होय. स्वर्ग व परलोक यांचा हा संधी होय! ब्रह्मवेत्ते या संधीची संध्या म्हणून उपासना करतात. हा अनंत व अव्यक्त आत्मा याची अविमुक्तांत उपासना करावी असें जाबालोपनिषदांत सांगितलें आहे.

स एष द्यौर्लोकस्य परस्यच संधिर्भवतीत्येतद्वै संधिं संध्यां ब्रह्मविद उपासना इति। सोऽअविमुक्त उपास्यो य एषोऽनंतोऽव्यक्त आत्मा।

जाबाल-१-२.

या क्षेत्रांत इडा, पिंगला व सुषुम्णा रूपीं तीन नद्यांचा संगम होऊन पवित्र गंगा नदी वाहत आहे! या पवित्र त्रिवेणींत अवगाहन करावें! तिचें काठीं बसून प्रकाशरूप परमात्म्याचें चिंतन करावें व आत्महित साधावें!!

४ पंचदैवतें

एकाक्षर ब्रह्माचे मातृकापासून रज, सत्व व तम हे त्रिगुण उत्पन्न झाले. त्यापासून सशक्तिक तीन दैवतें उत्पन्न झालीं. रजोगुणापासून

ब्रह्मदेव, सावित्री या क्रिया शक्तिसह प्रगटला. सत्वगुणापासून सुंदर अवयवांची अशी विष्णुमूर्ती अर्धांगी लक्ष्मी या ज्ञान शक्तिसह प्रगटली. आणि तमोगुणापासून पार्वती या द्रव्य शक्तिसह श्री शंकर प्रगटले. प्रणवरूप सर्वेश्वरानें उत्पत्ति स्थिति व संव्हारक अशीं तीन दैवतें सशक्तिक उत्पन्न केली. नंतर या सर्वेश्वरानें त्रिगुणामध्यें आपलें तेज एकवटून सहस्त्ररश्मी भगवान् श्रीसूर्य नारायण उत्पन्न केला. पुराणांतरीं सूर्याचे उत्पत्तीबद्दल नाना मतें आढळून आली तरी भगवान् आदित्य हें मूळ दैवत आहे. जन्म, स्वर्ग व मोक्ष यांचें कारण भगवान् आदित्य आहे.

तस्मात्सर्गस्वर्गापवर्गहेतुर्भगवानसावादित्य इति ।

मैत्रायणीयोपनिषत्—६—३०

संध्येंत सुद्धां असौ आदित्यः ब्रह्मा । असें आपण नित्य ह्मणतों. सर्वेश्वरानें आणखी एक पांचवें दैवत त्रिगुण एकवटून तयार केलें. तें ह्मणजे सर्व सामर्थ्यवान् श्रीगजानन होय! गणपती अथर्वशीर्षांत त्वमेव साक्षाद्ब्रह्मासि । असें ह्मटलें आहे व सर्व ठिकाणीं श्रीगजानन ॐकार रूप आहे असें त्याचें वर्णन केलें आहे. यावरून त्याचें महत्व कळून येईल. एवंच ब्रह्मा, विष्णु, महेश, सूर्य व गजानन अशीं पंच दैवतें होत. हल्लीं ब्रह्मदेवाची उपासना कोणी करीत नाहींत तेव्हां त्याचें ऐवजीं अर्धमात्रात्मक प्रणवसंवित्तिचें स्वरूपांत श्री भवानी जगदंबा जी आदिमाया, तिची उपासना करण्यास हरकत नाहीं. ही शुद्धसत्वात्मक आहे ह्मणून हिची सात्विक उपासना करावी एवढी प्रार्थना आहे. नाहीं तर ‘ शाक्त ’ या नावांखालीं भयंकर प्रकार सुरूं ठेवलें जाऊन अधःपतन व्हावयाचें! श्री सूर्यनारायण हा प्रकाशरूप असल्यामुळें त्याची सगुण भक्ति करितां येणार नाहीं. तेव्हां त्रिगुणातीत शुद्ध सत्वात्मक श्री भगवान् दत्तात्रेय यांचीहि उपासना करावी असें आह्मी मागें लिहिलें आहे.

हीं पंचदैवतें, याच मूळ गायत्रीच्या सगुण उपासना होत. तेव्हां ब्राह्मण वर्गानें तरी या सोडून खालीं जाऊं नये व भलभलत्या नादांत पडूं नये!

५ ॐकार

गायत्रीची ॐकार म्हणून उपासना करावी. ही उपासना संन्याशाकरितां आहे असें दिसेल. पण एकाक्षररूपी ब्रह्माची उपासना सर्वांस आहे. ॐकार म्हणजे काय, त्याचें ध्यान कसें करावें, मात्रा कोणत्या, लय कसा करावा, त्या-प्रत जाण्याचे मार्ग कोणते वगैरे विवेचन सध्यां चालूं आहे. ह्या सर्व विवेच-नाचें धोरण एक आहे हें मागें सांगितलें व तें ह्या एकाक्षरावरच येणार तेव्हां ह्याबद्दल निराळे लिहिण्याचें कारण नाहीं.

६ सूक्ष्मकर्म

प्रणव गायत्रीची पंचदैवतें वर सांगितली त्यांची उपासना करावी हें खरें. परंतु प्रत्यक्ष गायत्री हेंच दैवत मानून त्याची सगुण भक्ति करावयाची असल्यास हें सूक्ष्म कर्म करावें. ह्या उपासनेंत पांच प्रकार आहेत. हीस पंचांग उपासना म्हणतात ती अशी:—

१ यंत्रः— सगुण उपासनेंत भावनाप्रधान असते. कांहीं आकार कल्पून त्यांत चैतन्य उत्पन्न करावयाचें असतें व तोच प्रत्यक्ष परमेश्वर म्हणून त्याची पूजा अर्चा वगैरे करावयाची. त्याप्रमाणें गायत्रीउपासनेकरितां यंत्र तयार करतात. हा आगम शास्त्राचा विषय आहे. हा अथर्वणवेदांत आहे. पुष्कळांनीं पुष्कळ तऱ्हेची यंत्रें पाहिलीं असतील. कित्येकांचे देवामध्यें पुजेसहि यंत्रें असत. यंत्रें निरनिराळ्या धातूंचे पत्र्यावर कोरतात. अगर स्फटिकावरहि कोरलेलीं पाहण्यांत येतात देवतेच्या मूर्तीची स्थापना करतांना अगर श्रीशंकराचें लिंग स्थापन करण्याचें वेळीं प्रथम त्या त्या देवतेचें यंत्र तयार करून तें खालीं घालतात व त्यावर मूर्ती अगर लिंगाची स्थापना करतात. यंत्रांत जीं बीजें

भरलेली असतात त्यामध्यें कोणत्या बजिावर कोणतें रत्न घालावें, तें कोणत्या दिशेस असावें वगैरे शास्त्रोक्त प्रकार ठरलेलें आहेत. हीं यंत्रें घातलीं ह्मणजे मूर्तीचें ठिकाणीं एक विलक्षण शक्ति कायम राहते असें ह्मणतात! जारण, मारण, उच्चाटन, वशिकरण वगैरे किंयेत यंत्रांचा दुरुपयोग कित्येक करतात असें आढळून येतें. अस्तु.

गायत्रीचें यंत्र ताम्रपत्र, भूर्जपत्र, पर्ण अगर जमीनीवर, क्षीर अगर अष्टगंधानें काढावें. ताम्रपत्रावर यंत्र कोरून ठेवावें ह्मणजे रोजरोज काढण्याचें कारण नाहीं. तें नित्य पूजेस ठेवावें. यंत्राचा पत्रा २४ पले* ताम्र,८ पले रौप्य, व ३ पले सुवर्ण असें मिळून एकूण ३५ पले वजनाचा चौकोनी पत्रा करावा.

त्याची लांबी रुंदी नऊ नऊ अंगुलें असावी. यंत्रांतील आकृतीची लांबी रुंदी वगैरे किती असावी हेंहि ठरलेलें आहे. यंत्रशास्त्र हें लिहून दाखवितां येणार नाहीं कारण तें कळणार नाहीं व त्याची समजूतही पटणार नाहीं. ती माहिती समक्षच करून घ्यावी. यंत्र तयार केल्यावर त्याचा शापोद्धार व उत्कीलन करावयास पाहिजे. तें चांगलें सत्पुरुषाचेच हातून करून घ्यावें ह्मणजे त्यांत अद्भूत सामर्थ्य व चैतन्य उत्पन्न होईल. हल्लीं पुस्तकांतून पुष्कळ यंत्रें छापून झालीं आहेत व त्याचा उपयोगहि करून घेण्याची पुष्कळांची सुष्ट अगर दुष्ट वासना असते. (कारण वशीकरणाचीहि पुष्कळ यंत्रें आहेत) परंतु तीं यंत्रें फलदायी होत नाहींत. याचें कारण असें कीं, त्यांच्या शापोद्धार व उत्कीलनाची माहिती कोणास ठाऊक नसते.

यंत्रामध्यें अद्भूत सामर्थ्य असतें. तें एक चैतन्यरूप दैवतच बनतें व तें त्वरित फलदायी होतें! ह्या सर्व गोष्टी अक्षरशः खऱ्या आहेत. परंतु यंत्राचें खरें रहस्य यंत्रांतील विविध आकृति, निर्गुण उपासनेच्या कोणत्या गोष्टींच्या

---

* टीप— चार तोळे ह्मणजे एक पल होतें.

द्योतक आहेत, हें जाणण्यांत व अनभवून घेण्यांत आहे. यंत्रांतील पाकळ्या ह्मणजे नानाविध वृत्ति अगर अष्टचक्रापैकीं एकाद्या कमळांतील पाकळ्यांचें द्योतक आहे! त्रिकोण हें त्रिगुण–त्रिधावृत्ति- दर्शवितात. यंत्रांत जितक्या पाकळ्या असतील तितक्या पाकळ्या शरीरांतलि अष्टकमलापैकीं कोणत्या कमळाच्या आहेत हें पहावें व त्या ठिकाणीं मन स्थिर करावें असें यंत्र दर्शवितें! यंत्रांतलि वर्तुळ ह्मणजे चित्सूर्य! लहान चौकोन व अर्ध वर्तूळ हा चिच्चंद्र, त्रिकोण हा अग्नि, विंदू ह्मणजे विंदुस्वरूपिणी अण्विजीवन ज्योतिकला मळमाया! या सर्वांचें अतीत प्रकाशरूप परमात्मा आहे ही जाणीव यंत्रावरून होतें! सूर्य, चंद्र व अग्निमंडळ भेदन करून प्रकाशमान अशा देवयान मार्गानें जा ह्मणजे गगन स्वरूपीं निरंजन रूपास जाऊन आत्मपदीं लीन व्हाल असें यंत्र सुचवीत असतें! हें रहस्य लक्षांत घेऊन ज्यांना उपासना करणें असेल त्यांनीं करावी. भलत्या कामनेनें पूजार्चन करूं नये. त्यांत आत्महित नाहीं.

२ मंत्रः—यंत्रीरूपीं देवतेची षोडशोपचारयुक्त पूजा झाल्यावर गायत्री मंत्राचा जप करावा. तो कसा करावा वगैरे समग्र माहिती नाद दोन मध्यें आली आहे.

३ स्तवः—रुद्रयामल ग्रंथांत गायत्री स्तोत्र ह्मणून ३१ श्लोकांचें एक स्तोत्र दिलें आहे. जुन्या पोथ्यांत आह्मांस तें सांपडलें आहे. हें स्तोत्र चांगलें आहे व पठणांत ठेवण्यास योग्य आहे. परिशिष्ठांत हें दिलें आहे तें पहावें. नमुन्याकरितां एक श्लोक खालीं देत आहों.

प्रणवं मनुराज–मौलिरत्नम् ।
यदि वेदेश्वर खेदसागरोऽस्थम् ॥
प्रजपेत्हृदये दयासमुद्रः ।
स तदा ब्रह्मविदिश्वरो भवेद्राक् ॥१॥

४ पंजर :– गायत्री पंजर १०१ श्लोकांचे आहे. हें श्रीमद्वसिष्ठसंहितांतर्गत

आहे. हें मोठें असल्यामुळें ह्या पुस्तकांत छापतां आलें नाहीं. मोठ्या प्रयासानें ही महत्वाची जुनी पोथी मिळाली आहे. हें पंजर फार भारी आहे. ह्यांत अभ्यास व साक्षात्काराचा मार्ग सांगितला आहे. इहसुख व पारलौकिक सुखाचें साधन यानें होतें प्रणवगायत्रीचें किती उच्च तऱ्हेचें विवेचन ह्यांत केलें आहे हें खालीं ३ श्लोक नमुन्यादाखल ह्मणून दिले आहेत त्यावरून कळून येईल.

वैराग्यकर्णिकासीनां ॐ कारगृहमध्यगाम् ।
ब्रम्हवेदिसमायुक्तां चैतन्यपुरमध्यगाम् ॥ १ ॥
तत्वं हंसपदाकीर्णशब्दपीठसमस्थिताम् ।
निर्विकल्पतरोर्मूले नित्यसिंहासनेस्थिताम् ॥ २ ॥
नादबिंदुकलातीतां गोपुरैरूपशोभिताम् ।
नित्यानित्यामृतत्वाय प्राकारैरभिसंवृताम् ॥ ३ ॥

हें अत्यंत महत्वाचें पंजर ब्राह्मणांनीं नित्य पटणांत जरूर ठेवावें. ही एक शक्ति आहे!

५ सहस्रनामः—विष्णुसहस्रनामासारखें हें गायत्रीसहस्र नाम स्तोत्र आहे.

येणें प्रमाणें यंत्ररूप देवतेचें पूजन, मंत्र जप, स्तव, पंजर व सहस्रनाम पटण असें पंचांग पूजेचें पाच विषय आहेत व त्याप्रमाणें उपासना करावी. ह्यास सूक्ष्मकर्म ह्मणतात हें वर नमूद केलेंच आहे. तें केव्हां करावें त्याचे पंचकाळ दिलें आहेत. ते असे

अर्धरात्रीं:—ब्रह्मनिष्ठांनीं या वेळीं उपासना करावी. (तुरीय पादाचा जप यावेळीं करतात.)

२ उषःकालः—योगी लोकांना हा प्रशस्त सांगितला आहे.

३ प्रातःकालः—सर्व लोकांना हा काळ उचित आहे.

४ माध्यान्हः—विद्योपासक जे असतील त्यांना हा काळ उचित आहे.

५ सायान्हः—सर्व लोकांना हे संधकाल युक्त होत; कारण यावेळीं वातावरण शांत व समस्थितींत असतें.

७ शून्यपंचक

पांच शून्यें मानलीं आहेत. ह्याची मांडणी निराळ्या तऱ्हेची आहे. पण यांत क्रमवार लयाभ्यास सांगितला आहे हें दिसून येईल.

१ अधःशून्यः—पिंडांत कमरेखालीं सप्तपातालें आहेत अशी कल्पना आहे. त्यास अधःशून्य ह्मणतात. जड देहास अधःशून्य धरतात.

२ मध्यःशून्यः—ह्मणजे ही भूमी. कंबर व पोट ही कर्मभूमी मानतात भूतात्मा असाहि दुसरा याचा अर्थ घ्यावा.

३ ऊर्ध्वशून्यः —स्वर्गलोक. भ्रूमध्यापर्यंतचा भाग. भूतात्मा व परमात्मा यांचें मधील अवस्था ही होय असें समजावें. यास मारुत ह्मणतात .

४ चतुर्थशून्यः—वैकुंठ, कैलासादि ईश लोक. सहस्रदलकमल अगर मस्तक हा भाग. ह्याच परमात्मा होय. यासच सांख्य वादी शून्य ब्रह्म ह्मणतात. येथपर्यंतच त्यांची मजल गेली आहे.

५ महाशून्यः— जेथें शून्य असें ह्मणण्यास सुद्धां अवसर नाहीं तो अप्रांत, अखंड प्रदेश. हेंच परब्रह्म होय हेंच स्वब्रह्म व गगनस्वरूप होय! हीच आपली सहजावस्था. ती गायत्रीउपासननें प्राप्त होतें असें ह्या शून्यपंचक ज्ञानावरून कळतें.

८ शिवशक्ति

गायत्रीची शिवशक्त्यात्मक उपासना करण्याची पद्धति आहे. यासच प्रकृति पुरुष अगर अर्धनारीनटेश्वर ह्मणतात. परब्रह्म ह्मणजे शिव व मूळमाया ह्मणजे आदिशक्ति असें समजावें. ही फार उच्च दर्जाची उपासना आहे. प्रकाश रूप परमात्म्यासच शिव ह्मटलें आहे व आप्विजीवन ज्योतिकलेस शक्ति ह्मटलें आहे.

येथून दिक्कालाचा आरंभ होतो. प्रकाशरूपाचा ज्यांना साक्षात्कार झाला आहे व त्याचा जे अनुभव घेत असतील त्यांना हें कळेल! यंत्रशास्त्रांतहि शिवशक्त्यात्मक त्रिकोण एकत्र असतात; ह्मणजे ते भिन्न करतां येत नाहींत. वेदांतांत प्रकृतिपुरुषाचें पुष्कळ शाब्दिक विवेचन केलेलें आढळेल. पण अनुभवाचे दृष्टीनें थोडक्यांत शक्ति पलीकडे शिव आहे असें खोल विचारांती कळेल.

९ बिंदुषट्क व नवांकः— यंत्र शास्त्रापैकींच हा एक विषय आहे.

१० ब्रह्मास्त्रः— } मंत्रशास्त्रापैकीं हे दोन्ही विषय असल्यामुळें ते
११ ब्रह्मदंडः— } लिहितां येणार नाहींत.

१२ ब्रह्मशीर्ष

गायत्री शिरांची उपासना करण्याची एक पद्धति आहे.

गायत्रीचें शिरः— ॐ आपोज्योति० रोम् ॥ हें होय. ह्याचा अर्थ असा कीं उदक, सूर्यादि ज्योति, मधुरादि रस, देवांचें अन्न असलेलें अमृत, वेद, भूमि अंतरिक्ष व स्वर्ग हे लोक सर्व परब्रह्म होय! सर्व खलु इदं ब्रह्म। हेंच ह्याचें तात्पर्य होय व याच दृष्टीनें याची उपासना करावयास पाहिजे. प्रकाशरूप परमात्म्याचीच ही उपासना आहे व त्या रूपांतच सर्व एक आहे असा अनुभव येतो. याचे जे न्यास सांगितले आहेत त्यावरून गूढार्थ कळेल. आप—स्तनद्वय, ज्योति—नेत्रद्वय, रस—मुख व अमृत—भ्रूमध्य, असें न्यास करावेत. गायत्रीचे उपासनेनें अमृतत्वाप्रत जाता येतें एवढेंच नव्हे तर प्रत्यक्ष स्वयें ब्रह्म होतां येतें!

येणें प्रमाणें या द्वादश उपासनापद्धति आहेत. ज्यानां जी येईल, रुचेल व पटेल त्यांनीं ती करावी. गायत्री ही प्रत्यक्ष फलदायी आहे ह्मणजे ती साक्षात्कार करून देणारी आहे. तेव्हां तिचीच — त्या प्रकाशरूपाची—उपासना होत आहे अगर नाहीं हें नीट पहावें व अनुभव घ्यावा. तिचीच उपासना करून ब्राह्मणांनीं सर्व श्रेष्ठत्व प्राप्त करून घ्यावे हें त्यांचें कर्तव्य होय.

नाद ६ वा

मात्रालयाभ्यास.

एष सर्वेषु भूतेषु गूढात्मा न प्रकाशते ।
दृश्यते त्वग्रयया बुद्धया सूक्ष्मया सूक्ष्मदर्शिभिः ॥ १ ॥
यच्छेद्वाङ्मनसी प्राज्ञस्तद्यच्छेज्ज्ञान आत्मनि ।
ज्ञानमात्मनि महति नियच्छेत्तद्यच्छेच्छान्त आत्मनि ॥ २ ॥

कठोपनिषत् १. ३. १२–१३

हा आत्मा सर्व भूतांचे ठिकाणीं गूढरूपानें आहे तो कोणाला आत्म रूपानें प्रकाशीत होत नाहीं. केवळ एकाग्र आणि सूक्ष्म अशा बुद्धिच्या योगानें सूक्ष्म दृष्टी मनुष्यांना त्याचें ज्ञान होतें. तें ज्ञान प्राप्त करून घेण्याचा उपाय—लयाभ्यास–सांगतात तो असा:— विवेकी मनुष्यानें वाण्यादि सर्व इंद्रियांचा लय मनाचें ठिकाणीं करावा. मनाचा ज्ञानस्वरूप बुद्धिचे ठिकाणीं लय करावा. बुद्धिचा महान् अशा आत्म्याचे ठिकाणीं लय करावा व आत्म्याचा शांत अचल अशा परब्रह्म स्वरूपांत लय करावा!

विज्ञान ह्मणजे साक्षात्कार प्राप्त करून घेण्याकरितां प्रणव गायत्रीचीच उपासना करणें कसें श्रेष्ठ आहे, प्रणव गायत्रीची उपासना ह्मणजे काय, तिचें ध्यान कोणतें, तसेंच या उपासनेच्या विविध पद्धति कोणत्या व त्यांतलि खरें रहस्य काय यांचें सूक्ष्म विवरण मागें करण्यांत आलें आहे. ही निर्गुणोपासना

आहे. ही ज्यांस साध्य होणें शक्य नाहीं त्यांनीं प्रथम सगुणोपासना कशा तऱ्हेनें करावी व त्यामुळें चित्तैकाग्रय व आत्मदर्शन कसें होईल याचेहि सांगोपांग विवेचन केलें आहे. हा अभ्यास, अगर विविध उपासना पद्धति पैकीं कोणत्याहि एका पद्धतीचा अभ्यास, ज्यांनीं करून पाहिला असेल, त्यांना प्रस्तुत लेखांतील विषय नुसता कळेल एवढेंच नव्हे तर त्याचा अनुभव घेण्यास सांपडेल. निर्गुण, निराकार, निरंजन अशा अवस्थेचा साक्षात्कार होतो असें तरी कसें ह्मणतां येईल? कारण त्या अवस्थेप्रत तो गेला ह्मणजे नदी समुद्रास मिळाल्यावर जशी निराळी काढतां येत नाहीं तर ती तद्रुप होतें, तद्वत् अनुभवणारा तद्रुप होऊन जातो! ही अवस्था प्राप्त कशी होईल हा मार्ग ठाऊक पाहिजे. ह्या बद्दल कांहीं तरी बोलावयाचें ह्मणजे, निरालंब चिद्व्योमापासून जो मूळ ध्वनि उत्पन्न झाला अगर जें मूळ स्फुरण उत्पन्न झालें त्याचें ज्ञानासंबंधीं बोलतां येईल. हा ध्वनि ॐ हा होय. ह्याचे मात्रांचा लय कसा करावा हें माहीत पाहिजे; व नंतर त्याचा अभ्यास करून अनुभव घ्यावयास पाहिजे. हा मात्रालयाभ्यास शब्दानें सांगणें कठीण आहे कारण ही गोष्ट अनुभवजन्य आहे. शब्दातींत जी गोष्ट ती शब्दानें कशी सांगणार? पण कांहीं कल्पना येऊन साधकास अभ्यासाचे उपयोगीं पडण्याकरितां खालीं विवेचन करीत आहोंत.

ब्रह्माचीं रूपें

ब्रह्माची कल्पना येण्याकरितां त्याचीं दोन प्रकारचीं रूपें उपनिषदांत ठिकठिकाणीं निवेदन केलीं आहेत. तीं किती तऱ्हेचीं आहेत. तें आपण पाहूं.

१ व्याहृतिः— संध्यावंदनांत व्याहृति आहेत. त्या दोन प्रकारच्या आहेत एक समस्तव्याहृति व एक सप्तव्याहृति. भूः पासून सत्यं पर्यंत सप्त व्याहृति. यापैकीं पहिल्या तीन घेतल्या ह्मणजे समस्त व्याहृति होतात. व्याहृत ह्मणजे शब्दांनीं सांगितलेलें, शब्दयुक्त. अव्याहृत ह्मणजे शब्दरहित, न बोललेलें. विश्वारंभीं कांहींहि नव्हतें. फक्त एक ब्रह्मस्वरूप होतें. विश्व हें अव्याहृत होतें. सत्यस्वरूप होतें.

अथ अव्याहृतं वा इदमासीत्स सत्यं तपस्तप्त्वाऽनुव्याहरत् भूर्भुवः स्वरिति ।

मैत्रायणी ६–६

आत्मा वा इदमेक एवाग्र आसीन्नान्यत्किंचनमिषत् ।
स ईक्षत लोकान्नुसृजा इति ॥

ऐतरेय १–१

ह्या सत्स्वरूपापासून व्याहृति उत्पन्न झाल्या. व्याहृति ह्या ॐकार रूपीं आहेत. ह्यांचें वर्णन तैत्तिरियोपनिषदांत आहे.

भूर्भुवः सुवरिति वा एतास्तिस्रो व्याहृतयः । तासामुहस्मैतां चतुर्थीम् ॥ मह इति तद्ब्रह्म स आत्मा । मह इत्यादित्यः ॥

तैत्तिरीय शिक्षाध्यायः ५–१

भूः— हा लोक (पृथ्वि), अग्नि, ऋग्वेद व प्राणवायु.

भुवः—अन्तरिक्षलोक, वायु, यजुर्वेद व अपानवायु.

स्वः— स्वर्गलोक, आदित्य, सामदेव व व्यानवायु.

महः—आदित्य, चंद्रमा, ब्रह्म व अन्न.

येणें प्रमाणें या चार व्याहृतींचें चार प्रकार आहेत. यांचें ज्याला ज्ञान होतें त्याला ब्रह्माचें ज्ञान होतें. हें तत्व लक्षांत घेऊन संध्येंत त्यांची उपासना करावी.

मूर्त व अमूर्तः -- ब्रह्माची मूर्त व अमूर्त अशीं दोन रूपें आहेत. मूर्त तें असत्य व अमूर्त तें सत्यरूप होय असें मैत्रायणीय उपनिषदांत ह्मटलें आहे. सत्य ह्मणजे काय ? याचा विचार कौषितकी उपनिषदांत उत्तम केला आहे. चित्र गार्ग्यायणीकडे उद्दालक आरुणि ज्ञान विचारण्यास गेल्यावर त्यानें त्यास सांगितलें कीं, स्वर्गांत ब्रह्मदेवानें ' सत्य ह्मणजे काय ? ' असें विचारल्यास



त्यास ' जें इंद्रियांहून व प्राणांहून वेगळें तें सत् व इंद्रियें आणि प्राण हें त्यं. 'सत्य म्हणजेच सर्व विश्व ' असें उत्तर द्यावें !

३ काल व अकालः—ब्रह्माच्या काल व अकाल अशा दोन रूपांचें मैत्रायणी उपनिषदांत वर्णन आहे. सूर्याचे (प्रकाशरूप परमात्म्याचे) उत्पत्तिपूर्वी असलेला तो अकाल आणि अ—कल. हेंच निरवयव निरंजन रूप. सूर्याचे उत्पत्तीच्या नंतरचा जो तो काल आणि स—कल. ह्या पासून सर्व सृष्टी उत्पन्न झाली. येथूनच दिक् व कालास आरंभ होतो. ह्यास संवत्सर असेंहि ह्मणतात.

४ शांत व समृद्धः— असें दोन प्रकार त्याच उपनिषदांत ६-३६ मध्यें सांगितलें आहेत. शांत रूपाचा आधार चिदाकाश व समृद्धाचा आधार अन्न होय. शांतरूपाशिवाय एकंदर सर्व जडरूप व असत् होय.

५ शब्द व अशब्दः— ध्यान करण्यास ब्रह्माचीं दोन रूपें आहेत. शब्दब्रह्म व अशब्दब्रह्म. ॐ हें शब्दब्रह्म होय. अशब्दब्रह्म, शब्द ब्रह्मानेंच प्रगट होतें ह्मणून शब्द ब्रह्माचें आधारानें ऊर्ध्व जाणारा अशब्द ब्रह्मांत लीन होतो. हीच गती. हेंच अमृतत्व, सायुज्यत्व व निर्धृतत्व! निरालंबांहून जो ध्वनि ह्मणजे शब्द उत्पन्न झाला त्यासच शब्दब्रह्म ह्मणतात. हा ध्वनि ॐ असा आहे. ह्यासच अनुहत ध्वनि ह्मणतात. हा स्पष्टपणें कर्णांत सतत उत्पन्न होऊं लागला ह्मणजे याचेंच ध्यानाचें अनुसंधानानें निरालंबांत लीन होतां येते. हा लाक्षणीक अर्थ येथें अभिप्रेत आहे, हें सहज दिसून येईलच. ह्याचाच अनुवाद खालीं दिलेल्या उपनिषद्वाक्यांत केला आहे.

द्वे ब्रह्मणी अभिध्येये शब्दश्चाशब्दश्च । अथ शब्देनैवाशब्दमाविष्क्रियते । अथ तत्र ओमिति शब्दः । अनेनोर्ध्वमुत्क्रांतोऽशब्देनिधनमेत्यथ हैषा गतिः ॥

शब्दब्रम्हणि निष्णातः परं ब्रह्माधिगच्छति ॥

मैत्रायणीयोपनिषत् ६—२२

६ पर व अपरः—पर व अपर अशीं दोन रूपें प्रश्नोपनिषदांत सांगितलीं आहेत. पर म्हणजे परावाचे पलीकडील म्हणजे निर्गुण ब्रह्म होय. ह्यासच शान्त, अजर, अमृत व अभय असें म्हटलें आहे. ॐ– काराचें ध्यानानेंच या पर अगर अपर कोणत्याहीं ब्रह्माची प्राप्ती होते.

. **७ इतर भेदः**—ह्याशिवाय निरुक्त, अनिरुक्त, निलयन अनिलयन, विज्ञान अविज्ञान; सत्य असत्य वगैरे भेद तैत्तिरीयांत सांगितलें आहेत.

वरील विवेचनावरून कळून येईल कीं निरालंब, गगन स्वरूप, अशा परब्रह्म स्वरूपप्राप्ति करितां प्रणव गायत्रीची उपासना करावयास पाहिजे म्हणजे तिचा साक्षात्कार होऊन स्व–स्वरूप प्राप्त होतें. ही (निर्गुण उपासना) आहे. ही (उपनिषदांत सांगितली आहे) व याचें रहस्यहि कांहीं ठिकाणीं स्पष्ट व कांहीं ठिकाणीं लाक्षणिक अर्थानें सांगितलें आहे. उपनिषदांतील नुसत्या तात्विक शाब्दिक विवेचनाकडे लक्ष दिल्यास ज्ञान प्राप्तिचा खरा मार्ग सांप–डणार नाहीं. शब्दज्ञान कोठपर्यंत नेणार ? पुष्कळ वेदांती नुसते शब्दज्ञानी असतात याचें कारण हें कीं, अनुभव घेण्याकडे त्यांची प्रवृत्ति नसते. अनुभव येण्यास कांहीं पद्धतशिर व शास्त्रोक्त अभ्यासाची जरूरी असते. अस्तु.

मात्रालयाभ्यास कळण्याकरितां पुढील गोष्टींची माहिती असणें जरूर आहे म्हणून त्याचें प्रथम दिग्दर्शन करूं. सर्व विषय सहज कळावा व त्यांतील मुख्य तत्वें काय आहेत हें लक्षांत यावें म्हणून थोडें विवेचन करणें जरूर आहे.

ॐ काराच्या मात्रा

शब्दब्रह्मानें स्वतःचें अ, उ, म असें ३ विभाग केले. ह्यास मात्रा असें म्हणतात. या तीन मात्रांनीं हें विश्व ओतप्रोत भरलेलें आहे. (मैत्रायणी ६-३) चवथी अर्धमात्रा होय. ओं काराचें व्यक्त व अव्यक्त ओं कार असें दोन भाग आहेत. यास सगुण व निर्गुण असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. या प्रत्येकाच्याहि वरील प्रमाणें चार, चार मात्रा आहेत.

१ जागृति, स्वप्न, सुषुप्ति व तुर्या या चार अवस्था होत. तुर्या ही ज्ञानरूप आहे. तेव्हां प्रथम तिहींचा विचार करूं.

जागृतिः—प्रथम हें तत्व लक्षांत ठेवावें कीं अवस्था ह्या देहाच्या नसून त्या बुद्धीचे व्यापार आहेत. अंतःकरण वृत्ति, जड देहानें इंद्रियद्वारा, विषय व्यापार करण्यास प्रवृत्त होते व सुखदुःख भोगावयास लागते तीस जागृताव–स्था ह्मणतात. आपण जागेपणीं जे व्यवहार जड देहाचे योगें करतो ती जागृति असें समजावें.

२ स्वप्नः—जागृतितील विषयांचे संस्कारानें, बुद्धि जेव्हां एकटी विषया कार होऊन नाचते व त्यामुळें तिला असख्य सुखदुःखें होतात. तेव्हां त्या अवस्थेस स्वप्नावस्था असें ह्मणावें. ह्या अवस्थेंत जड देहाचे व्यापार बंद अस–तात पण मनाचे व्यापार सुरूं असतात. जागेपणीं जड देहाचें भान नसतां मनाचें व्यापार सुरूं असतात. त्या अवस्थेंस जागृतीतील स्वप्न असें ह्मणण्यास हरकत नाहीं.

३ सुषुप्ति

बुद्धि जेव्हां दमून जाते तेव्हां ती आपोंआप लीन होतें व त्यावेळीं विश्रांति हेंच पूर्ण सुख असतें. कोणत्याहि तऱ्हेचें दुःख त्या ठिकाणीं नसतें. हांस सुषुप्ति ह्मणजे गाढ निद्रा ह्मणतात. बुद्धिच लीन होते व तिलाच ही अवस्था प्राप्त होते. ह्या अवस्थेस नेणीवदशा ह्मणतात. ह्यांत जड देहाचा व मनाचाहि लय होतो. यांत आनंद रूपाचा अनुभव येतो.

४ तुर्या

ही ज्ञानस्वरूप आहे. ही संधींतील अवस्था आहे. माजघर व ओटी यांचे मधले दाराचे उंबरठ्यावर दिवा ठेवल्यावर तो जसा बाहेर व आंत दोहीकडे प्रकाश पाडतो, तद्वत् ब्रह्मकार्य व मायाकार्य अशीं दोन्हीं कार्ये ज्या अवस्थेंत कळतात तीस तुर्या अवस्था ह्मणतात.

वाणी

वाणी चार आहेत. परा, पश्यंति, मध्यमा व वैखरी. ह्या कशा उत्पन्न होतात व कोणची वाणी कोणत्या ज्ञानचक्रावर स्थित आहे, यांचें सूक्ष्म विवरण ' गायत्रीचीं अष्टांगें या नादांत करण्यांत आलें आहे. वाणीचे साधारणपणें वर्णन नाद २ मध्यें करण्यांत आलें आहे. पण आतां सूक्ष्म विवरण पुनः करणें जरूर आहे. तेव्हां ह्या वाणी कोणत्या हें कळण्याकरितां शेवटाकडून वर्णनास सुरवात करूं.

१ वैखरी

तोंडांतून जिव्हाकडून शद्बोचार होतो ती.

२ मध्यमा

तोंडातले तोंडांत जो उच्चार होतों ती. हींत जिव्हा व ओष्ठ सूक्ष्म काम करतात. ही मननरूप आहे.

३ पश्यंति

मनांतलें मनांत जो शद्ब उमटतो तीस पश्यंति म्हणतात. हींत शद्ब, जिव्हा व ओष्ठ यांच्या क्रिया पूर्णपणें बंद असतात. मनांतले मनांत ह्मणतां येतें तें जेव्हां भासमान होतें ती पश्यंति वाचा. हिच्यांत फक्त भास असतो.

४ परा

ज्यावेळीं भास सुद्धां नसतो व नुसती आठवण स्फुरत असतें ती परा वाचा. हींत मनन. अगर भासकरण नसून नुसतें स्फुरण असतें. ही कळण्यास कठीण आहे. जे निदान पश्यंतींत जप, अगर ध्यानाचा अभ्यास करीत असतील त्यांना हिचा अनुभव येईल. हेंच मूळ स्फुरण.

देह

देह आठ आहेत, व्यष्टी अगर पिंडाचे ४ व समष्टी अगर ब्रह्मांडाचे ४. तें असें.

१ स्थूल

पंचीकृत महाभूत संभव असा मांसमय देह. त्यास जड हें शरीर ह्मणतात.

२ सूक्ष्म

पंचप्राण, मन, बुद्धि व दशेंद्रियें यांच ऐक्यामुळें बनलेला, अपंचीकृत वासनामय सूक्ष्मांग देह ह्यास लिंग देह ह्मणताण.

३ कारण

स्वस्वरूपाचें अज्ञान हा कारण देह होय. अज्ञानामुळें जगद्भास खरा वाटतो व जीव त्या पाशांत गुरफटतो ह्मणून कारण देहच स्थूल व सूक्ष्म या दोन देहास कारण आहे असें ह्मटलें आहे.

४ महाकारण

मी स्वसंवेद्य पूर्णब्रह्म असें अनुसंधान जेथें राहतें तो महाकारण होय.

ब्रह्मांडाचेहि चार देह आहेत त्याची कल्पना येण्याकरितां पुढील प्रमाणें विवेचन करीत आहों.

१ विराट

अखिल चराचर सृष्टी. यांत सप्तपाताळ पृथ्वी, सप्त लोक, चंद्रसूर्यादिक वगैरे सर्वांचा समावेश होतो. नामरूपात्मक सर्व जगताचा अंतर्भाव यांत आहे वामनावतारांत वामनांनीं बळीस विराटरूप दाखविलें. रामावतारांत श्री रामचंद्र प्रभूनीं कौसल्येस हें रूप दाखविलें व कृष्णावतारांत भगवंतानीं एकवार यशोदेस व दुसऱ्या वेळीं प्रियभक्त अर्जुनास याचें दर्शन दिलें! त्याचें वर्णन श्रीमद्भगवद्गीतेंत आहेच. ही ब्रम्हांडाची अकार मात्रा हिचा अभिमानी रजोगुणात्म ब्रम्हा होय!

(२) हिरण्यगर्भः – पिंडाच्या ज्या देवता त्या ह्या देहाचे अवयव. जसें सूर्य हे नेत्र, वगैरे शब्दस्पर्शादि विषय ह्मणजे प्रत्यक्ष पंचमहाभूतेंच ! प्राण ह्मणजे प्रत्यक्ष वायु. विष्णु हा ज्याचें अंतःकरण, चंद्र हा ज्याचें मन, ब्रम्हा हा ज्याची बुद्धि, चैतन्यरूप आदिनारायण हा ज्याचें चित्त व शंकर हा ज्याचा

अहंकार असा हा देवतामय अपंचिकृत हिरण्यगर्भ देह आहे ! ही ब्रम्हांडाची उकारमात्रा व सत्वगुणी विष्णु हा ह्याचा अभिमानी होय !

(३) अव्याकृतः — विराट व हिरण्यगर्भदेहावेगळे जे नाहींपणानें आहे तो अव्याकृत देह होय. ईश्वर अष्टधा प्रकृतींत प्रतिबिंबून त्यासच आपलें रूप समजतो. ह्या स्वस्वरूपाचें अज्ञानास-नेणिवपणास अव्याकृत देह समजला आहे. सूक्ष्म दृष्टीनें विचार केला तर हें शुद्ध शबलमायेचें रूप आहे. ह्याचें ठिकाणीं कामक्रोधादि असंख्य विकार उत्पन्न करण्याचें बीज आहे. ह्या विकारापासूनच पुढें जगडंबर उत्पन्न होतें. ह्मणून यास तमोगुणी ह्मटले आहे. ही मकार मात्रा व ह्याचा रुद्र हा अभिमानी होय.

(४) मूलप्रकृतिः – हेंच मूळ मायेचें स्वरूप ! ब्रह्माचें ठिकाणीं अहम् असें जें स्फुरण उद्भवलें तेंच मूळ मायेचें अधिष्ठान. या मूळ मायेहून परमात्मा ज्यास पुरुष ह्मणतात तो वेगळा आहे ! पण तो अभिन्नपणें हिच्याशीं वर्ततो ह्मणून ह्यास अर्धनारी नटेश्वरहि ह्मणतात. जीवाशिवाचें ऐक्य आहे, मीच ब्रम्ह आहे असें जें अखंड स्मरण अगर जाणीव तोच हा ब्रम्हांडाचा महाकारण देह. हा सोहंवृत्ति रूप आहे. ही अर्धमात्रा होय व ही शुद्धसत्वात्मक आहे.

मात्रांचे अर्थ

ॐकाराच्या चार मात्रांचे अर्थ काय आहेत याचें तात्विक विवेचन माण्डुक्य उपनिषदांत केलें आहे.

अकारः—मात्रा ह्मणचे सर्व व्यापणारी अथवा आदितत्व ह्मणजे प्रथमत्व जिच्या कडे आहे व सर्व इच्छा जिच्यामुळें तृप्त होतात ती. जागृति हें हिचें स्थान होय.

उकारः—ह्मणजे जिच्या योगें ज्ञानधारा वृद्धिंगत होते ती. ही तेजोरूप आहे. ही जो जाणतो त्याची समबुद्धि होते व त्याचे कुळांत ब्रह्मविषयीं अज्ञानी कोणी होत नाहीं. स्वप्न हें हिचें स्थान.

मकारः—म्हणजे जी एकरूप करतें ती. ही ज्ञानरूप आहे. सुषुप्ति हें हिचें स्थान होय.

अर्धमात्राः—ही देहाचे प्रपंचापासून निवृत्त करणारी, कल्याणरूप अद्वैत-रूप आहे.

(४) प्रश्नोपनिषद् प्रश्न ५ मध्यें एक कथा भाग आहे. सुकेशादि सहा ब्रम्हचारी विद्यार्थ्यांना परब्रह्माचा शोध करण्याची तीव्र इच्छा उत्पन्न झाली ह्मणून हातांत समिधा घेऊन ते पिप्पलाद मुनिवर्याकडे गेले. त्या ऋषींपुंगवास पाहिल्या बरोबरच त्यांची खात्री झाली कीं परब्रम्हाचें संपूर्ण ज्ञानाची लालसा या ठिकाणींच तृप्त होईल! ह्मणून त्यांनीं ऋषीवर्यांना अभिवंदन करून प्रश्न विचारण्याची इच्छा दर्शविली. त्यावर पिप्पलाद मुनींनीं एकवर्षपर्यंत श्रद्धेनें ब्रम्हचर्य व तपश्चर्येचें पालन करून मग हवे ते प्रश्न विचारण्यास सांगितलें. एक वर्षानंतर तपोनिष्ठ ब्रम्हचारी परत आल्यावर त्यांनीं प्रत्येकानें एक एक प्रश्न विचारला. त्यापैकीं शिबीचा पुत्र सत्यकाम यानें असा प्रश्न विचारला कीं " हे मुने, आमरणान्त जो ॐकाराचें ध्यान करील तो तेणें करून कोणता लोक प्राप्त करून घेईल. " हा पांचवा प्रश्न ह्मणून प्रसिद्ध आहे. याचें उत्तर पुढें ऋषींनीं दिलें आहे तें जिज्ञासूंनीं प्रश्नोपनिषत्—प्रश्न ५ मध्यें पहावें. एक एक मात्राचें ध्यान केल्यापासून कोण कोणते लोक प्राप्त होतात याचें विवेचन यांत केलें आहे.

नाद ३ मध्यें ' प्रणव गायत्रीचें ध्यानाचें कोष्टक' दिलें आहे. त्यावरूनहि ह्या मात्रांचा अर्थ कळून येईल व त्याची व्याप्ति कळेल.

मात्रा ह्मणजे वृत्ति असें ह्मणण्यास हरकत नाहीं. प्रणवरूपीं परब्रम्हापासून असंख्य वृत्ति कशा उत्पन्न झाल्या हे सर्वांस समजत आहेच. 'त्रिगुण, पंचमहाभूतें. सूर्य, चंद्र वगैरे दैवतें, मनुष्यादि असंख्ययोनी व दिसणारें सर्व चराचर जगत् उत्पन्न झालें आहे, हें आपण पहात आहोंच. या भवनदीचा उगम शोधून काढण्याकरितां प्रवाहाचे उलट दिशेनें वरवर उगमाकडे जावयास पाहिजे. ह्या प्रयत्नासच वृत्तिंचा लय करीत जाणें ह्मणतात. असा लय करीत गेले ह्मणजे आपण आत्मरूपीं समरस होऊन जाऊं!

लय कसा करावा.

अकार मात्रा ह्मणजे जागृति, वैखरीवाणी अगर स्थूल देह. हींचा लय उकार मात्रेंत ह्मणजे स्वप्न, मध्यमा सूक्ष्म देह यांत करावा. पुढें उकार मात्रेचा लय मकार मात्रेंत सुषुप्ति, पश्यंति वाणी व कारण देह यांत करावा. नंतर मकार मात्रा अर्धमात्रा जी तूर्यावस्था, परावाणी व महाकारण देह त्यांत लीन करावी. शेवटीं हिचा आत्म्याचें ठिकाणीं लय होतो. लेखाचे शिरोभागीं कठोपनिषदांतील वाक्यें उध्दृत् केलीं आहेत व त्याचा अर्थहि दिला आहे. त्यावरून कळून येईल कीं गूढात्म्याचें ज्ञान होण्याचा उपाय ह्मणजे लयाभ्यास होय. तो दुसऱ्या श्लोकांत स्पष्ट सांगितला आहे. ह्याचा जरा जास्त विषद अगर चढता अर्थ असा होईल कीं इंद्रियांचा लय मनांत करावा. मनाचा लय आत्म्यांत करावा आत्म्याचा प्रकाशरूप परमात्म्यांत लय करावा व पुढें त्याचाहि लय शेवटीं निरंजन स्वरूपांत करावा.

हा लयक्रम कळण्याकारितां आपण कांहीं उदाहरणें घेऊं व त्याचें विवेचन करूं ह्मणजे तावडतोब त्याचें ज्ञान होईल.

लयाभ्यासाचे प्रकार

१ अवस्थालयः— जागेपणीं आपण जे व्यवहार कळून करतों ती जागृति ह्मणजे अकार मात्रा. जागेपणीं उगीच बसून जेव्हां आपण कोणत्याहि गोष्टीचा विचार करतों अगर चिंतन करतों, त्यावेळीं फक्त मनाचे व्यापार सुरू असतात तें जागृतितील स्वप्न अगर उकार मात्रा. आपण एकादें कार्यांत जेव्हां गर्क होऊन जातों, तसेंच गणित अगर रसायन शास्त्रांतील गहन प्रमेयें सोडवितांना अगर हिशेबांतील पैची चूक काढतांना [एकनाथ महाराजांचें उदाहरण लक्षांत आणावें] जेव्हां त्यांविषयीं तद्रूपता उत्पन्न होते, त्यावेळीं देहभान व मनोभानहि नष्ट होतें, ती जागृतितील सुषुप्ति अगर मकार मात्रा. पुढें विषयांतून ज्ञान प्राप्त होतें [अज्ञानावरण दूर होतें] अगर हिशेबांतील सूक्ष्म चूक

सांपडते, तेव्हां आनंद होतो व त्यांतच आपण तल्लीन होतों व आनंदरूप होतों. हीच अर्धमात्रा. एका मात्रेचा लय दुसऱ्या मात्रेंत कसा होत जातो हें सहज लक्षांत येईलच.

२ वाणींचा लयः— तोंडानें जो आपण जप करतों तो वैखरी वाणीनें होतो. ही मुखाचे ठिकाणीं असतें तोंडातले तोंडांत सूक्ष्म जप होतो तो मध्यमेनें होतो. ही उकार मात्रा. ही कंठांत आहे. शांतचित्त होण्याकरितां मनांतले मनांत आपण जो जप करतो तो पश्यंति वाणीनें होतो. हा हृदयाचें ठिकाणीं होतो; कारण हृत्कमल हें पश्यंतिचें स्थान होय. ही मकार मात्रा. मनांतले मनांत जप करणारास प्रथम फार कठिण जातें कारण एकतर चित्त थोडेंतरी एकाग्र करावें लागतें व जपाचा उच्चार स्पष्ट केल्याशिवाय गत्यंतर नसतें. या दोन्ही क्रिया आपोआप होतात. प्रथम छातींत गुदमरल्यासारखें होणें व छातीकडे खालीं कांहीं जात आहे असा भास होणें साहजीक आहे. हें व्हावयास लागल्यावर ही अवस्था सोडून तोंडानें जप करावा अशी इच्छा होईल पण तसें करूं नये. मनातले मनांत जप करतांना डोळे मिटावे व जपास आरंभ करावा. वर सांगितल्याप्रमाणें भावना होऊं लागल्यास थोडा वेळ थांबून श्वास एक वेळ जोरानें बाहेर सोडावा व पुनः जपास आरंभ करावा म्हणजे मानसिक व्यापारहि बंद होत आहेत व अखंड उठणाऱ्या वृत्ति कमी प्रमाणांत उठून लीन होत आहेत असा अनुभव येईल! या मकार मात्रेचा लय अर्ध मात्रेंत म्हणजे परावाचेंत करावयाचा अगर होतो म्हटलें तरी चालेल. मनांतले मनांत स्पष्ट म्हटल्या जाणाऱ्या जपाचा चांगला भास होतो. तो भास नाहींसा होऊन, नुसतें स्फुरण रूपांत जप जेव्हां होऊं लागतो, तेव्हां तो परावाचेंत होतो असें समजावें. मन जसजसें जास्त एकाग्र होत जाईल व जपरूपच तें बनत जाईल तस तसा याचा अनुभव येईल. परावाचेंत अखंड जप केल्यास लवकर मनाचा संपूर्ण लय होतो व आत्म्याचें दर्शन होतें.

यतो वाचो निवर्तंते अप्राप्य मनसा सह ।
यन्मौनं योगिभिर्गम्यं तद्भजेत्सर्वदा बुधः ॥

मनातले मनांत जप करण्यापासून मनोलय कसा होतो व याचें महत्व किती आहे हें कळून येईल. तरी अशा तऱ्हेनें अनुष्ठान अगर पुरश्चरण करणारांनीं मात्रालय पद्धतीनें जपानुष्ठान केल्यास आत्मसाक्षात्कार झाल्याशिवाय राहणार नाहीं!

३ ध्यान योगः— सगुण मूर्तीचें ध्यानामध्यें ध्यानमूर्तीचें चरणाकडे अचल दृष्टीनें, ती चित्तांत भरुन घेण्याकरितां आपण पाहतों ती अकार मात्रा. हींत जड इंद्रियाचें म्हणजे डोळ्याचें कार्य चालतें. ह्या अकार मात्रेचा लय उकार मात्रेंत करावा. म्हणजे डोळे मिटून ध्यानमूर्ती हृत्कमलामध्यें आणण्याचा प्रयत्न करावा. ह्या प्रयत्नांत जडइंद्रियाचें कार्य बंद पडून मनाचें कार्य सुरूं होतें. नेत्रद्वारा बाहेर जाणाऱ्या वृत्ति बंद होतात व अंतर्मुख होतात. हा अभ्यास पुष्कळांना कठीण वाटतो. मनामध्यें हजारों वृत्ति उठून मन फार चंचल होतें असें नवीन अभ्यास करणारास वाटेल पण दृढ निश्चयानें अभ्यास करावा. सात्विक आहार विहार ठेवावें व अभ्यासांतील गुणदोष पाहून अभ्यास करावा. म्हणजे वृत्ति कमी उठून ध्यान स्थिर होत असल्याचा अनुभव येईल. वृत्ति उठल्या तरी आपण आसन सोडूं नये व प्रयत्न सोडूं नये म्हणजे कांहीं कालानें मन दमून आपोआप शांत होत जाईल. ह्या उकार मात्रेचा लय मकार मात्रेंत म्हणजे चित्ताचें चांचल्य जाऊन त्यास स्थैर्य प्राप्त करण्यांत करावा. ध्यान थोडा वेळ स्थिर होऊं लागलें कीं जास्त अभ्यासानें व दृढ निश्चयानें पुष्कळ वेळ स्थिर होत जाईल व चैतन्यरूप ध्यानमूर्तीशीं तद्रूपता उत्पन्न होत असल्याचा व विशिष्ट आनंद उपभोगित असल्याचा अनुभव येईल. ह्या मकार मात्रेचा लय अर्धमात्रेंत करावा अगर होतो म्हटलें तरी चालेल. तद्रूपता उत्पन्न होताच ध्येय, ध्याता व ध्यान ही त्रिपुटी मावळते व

ध्येयाकार वृत्ति बनते. ध्यानावस्थेंत अकार मात्रा नेत्रांचे ठिकाणीं धरतात, उकार कंठाचे ठिकाणीं, मकार हृत्कमलामध्यें व अर्धमात्रा नाभिकमलांत धरतात. म्हणूनच अधोमुख असलेलें हृत्कमल सोऽहं मंत्र उच्चारून उर्ध्वमुख करावें व त्या ठिकाणीं सगुण मूर्तीचें ध्यान करावें असें सांगितलें आहे. ध्यानयोगांत वृत्तीच्या लय होतां होतां प्राणांचा लय झालेला अनुभवास येईल. ध्येयाकार वृत्ती झाल्यावर प्राण अत्यंत सूक्ष्म होऊन नाभिकमलाचें ठिकाणीं असणाऱ्या सुषुम्ना नाडींत प्रवेश करतो व तो भ्रूमध्यांत येऊन बसतो व तेथें चारी देहांतीत आत्म्याचें दर्शन होतें! पुढें निर्गुण उपासना अगर अव्यक्त ॐकाराचे उपासनेस सुरवात होते. हा मात्रा–वृत्ति–लयाभ्यास, या मात्रांच्या ज्या देवता आहेत त्यांचे सगुण ध्यानानेंच जड जीवास लवकर साध्य होतो. ह्या अभ्यासानें एकएक देहाचा लय होत जात जात देहांतील अवस्था कशी प्राप्त होतें हें दिसून येईल व त्याचा प्रत्यक्ष अनुभव घेण्यास सांपडेल.

४ अव्यक्त ॐकार उपासना

पिंडाचे म्हणजे व्यष्टीचे चार देह आहेत हें मागें सांगितलें आहेच. चारी देहाच्या चार मात्रा. यांचे रंगहि ठरलेले आहेत. ध्यानयोगाचा अगर कोणत्या तरी मुद्रेचा अगर नासिकाग्र [ध्यान योगाची भूचरी मुद्रा] अगर भ्रूमध्य (ध्यानयोगाची खेचरी मुद्रा) दृष्टी–योगाचा अभ्यास बाह्य अगर अंतर दृष्टीनें जे करीत असतील, त्यांना असें अनुभवास येईल कीं प्रथम मन फार अस्थिर असेल तर अष्टधा–प्रकृतिचा अंधःकार दिसतो. पुढें स्थूल देह–अकार मात्रेचा पीतवर्ण म्हणजे पिवळटसर प्रकाश दिसतो. या अकार मात्रेचा लय उकार मात्रेंत होतो; म्हणजे कांहीं कालानें पीतवर्ण जाऊन आरक्तवर्ण दिसूं लागतो. आरक्त प्रकाश हा उकार मात्रा–सूक्ष्मदेह याचा आहे. हा नाहींसा होऊन श्वेत म्हणजे पांढरा धुक्यासारखा प्रकाश दिसूं लागला म्हणजे सूक्ष्म देह, उकार मात्रा इचा लय कारणदेह व मकारमात्रा यांत होतो असें समजावें.

सतत अभ्यासानें चित्तैकाग्रयता जसजशी जास्त होत जाईल तसतसे हे प्रकाश दिसूं लागतील व शेवटीं मकार मात्रेचा ह्मणजे श्वेत प्रकाशाचा लय अर्धमात्रेमध्यें ह्मणजे नीलबिंदु दर्शनांत होईल! हा जो लयक्रम वर्णन केला आहे त्यामध्यें निरनिराळ्या तऱ्हेनें पुष्कळ प्रकारचे अनुभव येण्याचा संभव आहे. तें कसकसें अनुभव येतात याचें वर्णन करण्याचें हें स्थान नव्हें. निर्गुण उपासनेवर स्वतंत्र लेख लिहिण्याच्या वेळीं त्यांचें सांगोपांग विवेचन करतां येईल. निरनिराळे प्रकाश साधकास दिसूं लागले तर त्यानें विपरित भावना न करतां लय क्रमानें होत आहे अगर कसें हें जाणावें. नीलबिंदूचें सतत ध्यानानें अंगुष्ठमात्र प्रकाशरूप आत्म्याचें दर्शन होतें. हाच चारी देहाचा साक्षी प्रत्यगात्मा! आत्मा प्रत्यक्ष पाहिला आहे काय ? या प्रश्नास उत्तर फक्त क्रमवार लयाभ्यास करणारास देतां येईल! षाण्मुखीमुद्राभ्यासानें हा लय कित्येकांना दिसेल पण अर्धमात्रेंत स्थित होता येणार नाहीं. आत्मदर्शन होतांच पुन: मायेचा अंध:कार दिसूं लागेल. ध्यानानें एक एक मात्रेंत पुष्कळ वेळ स्थिर होता येईल. ह्मणजे धारणाशक्ति वाढेल व अंगुष्ठमात्र अशा प्रकाशरूप अंतरात्म्यामध्यें लीन होतां येईल!

अंगुष्ठप्रमाण पुरुष अंतरात्मा आहे व तो नेहमीं प्राण्यांच्या हृदयामध्यें वसत आहे. हा ज्ञानाचा ईश आहे व मनानें समजणारा आहे. ह्याला जे जाणतात ह्मणजे ह्याचा ज्यांना साक्षात्कार होतो ते अमृतत्व पावतात. परब्रह्म स्वरूपीं लीन होतात असें कठ व श्वेताश्वतर उपनिषदांत सांगितलें आहे. हें श्रुतिवचन सर्वांनीं लक्षांत ठेवण्याजोगें आहे ह्मणून खालीं उद्धृत करीत आहोंत.

अंगुष्ठ मात्रः पुरुषोन्तरात्मा ।
सदाजनानां हृदये संनिविष्टः॥
हृदा मन्वीशो मनसाभिक्लृप्तो ।
य एतद्विदुरमृतास्ते भवन्ति ॥ १ ॥

श्वेताश्वतर ३. १३. कठ २. ६. १६

हें आत्मदर्शन—दर्शनाचें इंद्रिय जे नेत्र ते मिटलेले अगर उघडें असतां-होण्यास हरकत नाहीं. कारण हें अतींद्रिय ज्ञान आहे. हटयोगांत अगोदर धारणाभ्यास सांगून मग ध्यान सांगितलें आहे. पण राजयोगांत अगोदर ध्यानाभ्यासास सुरवात करून मग धारणाशक्ति वाढवावी असें सांगितलें आहे. सगुण मूर्तीचें ध्यानानें धारणाशक्ति लवकर वाढतें व निर्गुण उपासना लवकर साध्य होतें असें अनुभवास येईल. ध्यानयोगांत वृत्ति ध्येयाकार पुष्कळ वेळ होत गेली म्हणजे आत्मदर्शन होतें हें मागें सांगितलें आहेच. त्यावेळीं परमेश्वराच्या मुखावरील हास्यापासून होणारे आनंदामुळें चित्ताची प्रसन्नता अत्यंत वाढत जातें. प्रसन्न चित्तामुळें शुभाशुभ कर्में नष्ट होतात आणि प्रसन्नचित्त झाल्यावर आत्म्याचें ठिकाणीं स्थित होऊन अक्षय्य सुख उपभोगण्यास मिळतें असें मैत्रायणीयोपनिषदांत (६—२०) सांगितलें आहे.

५ अमूर्त ब्रह्माच्या उपासना

ब्रह्मांडाचेही चार देह आहेत हें मागें सांगितलेंच आहे. त्या देहाचें जें अवयव ते पिंड देहाच्या अवयवांच्या देवता होत. जसें चंद्र हें ब्रह्मांडाचें मन आहे, आणि तें पिंडाच्या मनाची देवता.

चंद्रमा मनो भूत्वा हृदयं प्राविशत् ।

ऐतरयोपनिषत् १. २. ४

हे देह निर्गुणध्यानाचे अभ्यासांत स्पष्ट दिसतात. बाहेर जसें आकाश—महदाकाश आहे, तसें आपल्या अंतःकरणांत आकाश आहे. त्यास चिदाकाश असें ह्मणतात. अर्धमात्रेपर्यंत सगुण ध्यानाचा अभ्यास झालेनंतर या अमूर्त ब्रह्माचे ध्यानाभ्यासास सुरवात होते. हीच खरी निर्गुण उपासना होय. पिंडाचे दोन भाग कल्पून त्यांत व्यष्टी व समष्टी कल्पिलेली आहे. विशुद्ध चक्रापासून (कंठाचे) वरचे भागास समष्टी ह्मणतात व खालचे भागास व्यष्टी असें ह्मणतात. भ्रूमध्यांत

अग्निचक्रांत प्राण स्थित झाला ह्मणजे आत्मदर्शन होतें. आत्म्यासच सूर्य असें उपनिषदांत ठिकठिकाणीं म्हटलें आहे. हीच ब्रह्मांडाची अकार मात्रा. हाच चित्सूर्य होय ! यानंतर चिचंद्राचें कलात्मक अगर संपूर्ण दर्शन होते. सूर्यांची प्रखरता जाऊन चिचंद्राचे शतिल किरणांचा लाभ मिळतो व चंद्र कलेचें अमृत पानानें शांतता येते ! हें लाक्षारसाप्रमाणें असतें यापासून क्षुत्पिपासेची बाधा होत नाहीं. या मात्रेंत पुष्कळ तऱ्हेचें निरनिराळे अनुभव येतात. चिच्चंद्रकला हीच उकार मात्रा होय. या मात्रेचा लय मकार मात्रेंत करावयाचा ह्मणजे चंद्रमंडळाचेही पुढें जाऊन अग्निमंडळांत प्रवेश केला पाहिजे. अग्नीचा आकार त्रिकोणाकृति आहे. त्या त्रिकोणाचा कोन खालीं आहे असें यज्ञ-विधिकर्मांत सांगितलें आहे. हा त्रिकोण घनप्रकाशाचा दिसतो. यंत्रशास्त्रांत यास शिव त्रिकोण म्हणतात. पुढें याचें मध्यभागीं अत्यंत सूक्ष्म प्रकाश बिंदू दिसूं लागतो. हिलाच अण्विजीवन ज्योतिकला असें ह्मणतात. हें अणोरणीयान् असें मूळमायेचें स्वरूप होय. हिचें पासून मूळ वायूचें प्रथम स्फुरण झालें. दिक्काल येथूनच सुरू होतात यासच उत्तर-ध्रुव असें ह्मणतात ! हीच अर्धमात्रा होय. मकार मात्रेचा लय या अर्धमात्रेंत होतो हें दिसेल. ह्या अर्धमात्रेचा लय शुद्ध सत्वात्मक प्रकाशरूप परमात्म्याचें दर्शनांत होतो. ह्यासच ध्रुवभेदन असें ह्मणतात ! यावेळीं प्राण ब्रह्मरंध्रांत (सहस्रदलमंडलांत) अत्यंत सूक्ष्मरूपानें असतो. पिंडाचे चारी देहाचे निरासानंतर जसा प्रत्यगामा प्रकाशमान होतो, त्याप्रमाणें ब्रह्मांडाचे चारी देहाचें मात्रात्मक निरासानंतर प्रकाशरूप परमात्म्याचें दर्शन होतें. हाच प्रकाशाचा सागर होय ! निर्गुण, निराकार निरंजन खंब्रह्म स्वरूपीं अशा परब्रह्माचें हें सगुणरूप होय. सूक्ष्म सोऽहं वृत्तीनें ह्याचें सगुणरूपाचें ध्यान करावें असें सांगितले आहे. तत्वमसि महावाक्याचें ज्ञानरूप अनुसंधान ठेवल्यावर परब्रह्म स्वरूपाचा साक्षात्कार आपोआप होतो.

थोर ऋषींवर्यांनीं व साधु संतादिक सर्व ज्ञानी पुरुषांनीं वेदांताच्या गहन तत्वांचें विवेचन व स्पष्टीकरण करतानां उच्च भावनांनीं प्रेरित होऊन आत्मस्व-

रूपाशीं तल्लीन अवस्था प्राप्त झालेल्या स्थितींत सगुण साक्षात्कार आपणास झाला य त्याचाच साक्षात्कार सर्वांनीं करून घ्यावा म्हणजे परब्रह्माचें ज्ञान होतें अगर त्यांत आपण समरस होऊन जातों हें असें सांगितलें आहे. त्यांचें हें रहस्य त्यांचे ग्रंथ लावतांनां अभ्यासी पुरुषानें नेहमीं लक्षांत घ्यावें. असो. ह्या सगुण रूपाचें-प्रकाशरूप परमात्म्याचें-वर्णन उपनिषदांत पुढें दिल्याप्रमाणें करण्यांत आलें आहे

हिरण्मये परे कोशे विरजं ब्रम्ह निष्कलम् ।
तच्छुभ्रं ज्योतिषां ज्योतिस्तद्यदात्मविदो विदुः ॥

मुण्डक २. २. ९

(मायेचा) मल रहित, शुद्ध, निरवयव. शुभ्र प्रकाशरूपास देखील प्रकाश देणारें-आधारभूत-ब्रह्म, हिरण्मयकोशांत-श्रेष्ठ अशा सहस्रदलमंडलांत-स्थित आहे. आत्म्याचा-प्रकाशरूप परमात्म्याचा ज्यांना साक्षात्कार झाला आहे त्यानांच ह्यांचें ज्ञान होतें!

हा क्रमवार मात्रालय व त्या मात्रात्मक, अनुभवास येणारी सूर्य, चंद्र व अग्निमंडलें व त्यांचीं रूपें, ह्यांचें स्पष्ट वर्णन उपनिषदांत ठिकठिकाणीं करण्यांत आलें आहे. ती शास्त्रप्रचिती कशी आहे हें आपण पाहूं.

बृहदारण्यक उपनिषदाचें अध्याय ३ व ४ मध्यें ब्रह्मासें संपूर्ण व व्यवस्थित ज्ञानाचें प्रतिपादन फार बहारीनें करण्यांत आलें आहे. जनकराजानें एक मोठा यज्ञ केला त्याप्रसंगीं पुष्कळ ठिकाणचे विद्वान् ब्राह्मण जमले होते. संपूर्ण ब्रह्माचें ज्ञान प्राप्त व्हावे म्हणून जनकानें अशा वेळीं दानाचा लोभ दाखवून विद्वच्चर्चा होऊं दिली. पुढें अत्यंत गूढ प्रश्नांचा फार उहापोह झाला. त्यांत गार्गी व वाचक्नु सारख्या स्त्रियांनींहि भाग घेतला होता हें लक्षांत ठेवण्याजोगें आहे. वादानंतर जनकराजाची खात्री झाली कीं निरंजन रूपाचा साक्षात्कार झालेले असे एकटे याज्ञवल्क्य ऋषीच आहेत, म्हणून तो त्या ऋषीवर्यांना शरण गेला

व त्यांचे शिष्यत्व त्यानें पत्करलें. नंतर याज्ञवल्क्य ऋषींनीं जनकास ब्रम्होपदेश क्रमवार मालालय पद्धतीनें केला. त्यांचा प्रश्नोत्तर रूपानें झालेला संवाद पुढील प्रमाणें आहे.

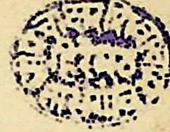
याज्ञवल्क्य ।किं ज्योतिरयं पुरुष इति ।
आदित्य ज्योतिः सम्राडिति ।
एवमेवैतद्याज्ञवल्क्य ।
अस्तामित आदित्ये याज्ञवल्क्य किं ज्योतिरेवायं पुरुष इति ।
चंद्रमा एवास्य ज्योतिर्भवतीति ।
अस्तामित आदित्ये चंद्रमस्य स्तामिते कि ज्योतिरेवायं पुरुषः ।
अग्नि रेवास्य ।
शांतेऽग्नौ किं ज्योतिः ।
वार्गेवास्य ज्योतिः ।
यत्र वागुच्चरत्युपैव तत्र न्येतीत्येवमेवैतत् याज्ञवल्क्य ।
शांतायां वाचि किं ज्योतिः ।
आत्मैवास्य ज्योतिः ।
कतम आत्मेति ।
योयं विज्ञानमयः ह्रद्यंत ज्योतिः पुरुषः स समानः ॥

बृहदारण्यक ४. ३. १ ते ६.

जनकः—याज्ञवल्क्य महाराज, या पुरुषाची ज्योति कोणती ?

याज्ञ०:— राजा, सूर्य ही ज्योति.

जनकः—ऋषीवर्य बरोबर हें समजलें. सूर्य अस्त पावल्यावर या पुरुषाची ज्योति कोणती ?



याज्ञ०:— चिच्चंद्र ही होय.

जनक:— चित्सूर्य व चिच्चंद्राचा लय झाल्यावर पुरुषाची ज्योति कोणती?

याज्ञ०:— अग्निमंडल होय.

जनक:— अग्निमंडल कोणत्या ज्योतींत लीन होतें?

याज्ञ०— मूळ नाद व मूळ स्फुरण हिलाच वाणी ह्मणतात तींमध्यें जेथून वाणीचा उगम होतो तेथें हें लीन होतें.

जनक:— मूळ मायेचें स्फुरण थांबलें ह्मणजे त्याचा लय कशांत होतो?

याज्ञ०:—प्रकाशरूप परमात्म्यामध्यें होतो.

जनक:— प्रकाशरूप परमात्मा कोणता?

याज्ञ०:— जो अन्तरात्म्याप्रमाणें प्रकाशरूप व ज्ञानरूप आहे तो. (याचा दुसरा अर्थ असाहि घेण्यास हरकत नाहीं कीं—ज्याठिकाणीं नाद लीन होतो तेंच परब्रह्म स्वरूप होय.

हा उतारा मोठा आहे, पण तो महत्वाचा वाटल्यावरून दिला आहे. यांत क्रमवार लयाभ्यास सांगितला आहे. तत्वमसि महावाक्याचें विज्ञान ह्मणजे साक्षात्कार अशा तऱ्हेनें व्हावयास पाहिजे!

रविमध्ये स्थितः सोमः सोममध्ये हुताशनः ।
तेजोमध्ये स्थितं सत्वं सत्वमध्ये स्थितोऽच्युतः ॥ १ ॥

मैत्रायणीय ६. ३८

रविमध्यें चंद्र स्थित आहे. चंद्रामध्यें अग्नि स्थित आहे. तेजामध्यें [अग्निमध्यें] सत्व ह्मणजे प्रकाशरूपपरमात्मा स्थित आहे व सत्वामध्यें अ–च्युत (गगन स्वरूप) स्थित आहे. हा क्रम अतिशय स्पष्टपणें सांगण्यांत आला आहे. रवि, चंद्र व अग्नि ही त्रयी ओळीनें क्रमवार ठेविली आहे. हें लक्षात ठेवावें.

न तत्र सूर्यो भाति न चंद्रतारकं ।
नेमा विद्युतो भान्ति कुतोऽयमग्निः ।
तमेव भांतमनुभाति सर्वं ।
तस्य भासा सर्वमिदं विभाति ॥

कठ २. ५. १५. मुंडक २. २. ९ श्वेताश्वेतर ६ १४ या श्लोकाचें महत्व इतकें आहे कीं, तो कठोपनिषदांत प्रथम येऊन नंतर मुंडक व श्वेताश्वेतरांत जशाचा तसाच आला आहे. याचा अर्थ असा आहे कीं—ज्याला सूर्य प्रकाशित करीत नाहीं, चंद्र, तारका व वीज ज्याला प्रकाशित करूं शकत नाहींत त्याला हा अग्नि तरी कसा प्रकाशित करूं शकेल ? ब्रह्म स्वतां प्रकाशरूप आहे. त्याच्या प्रकाशाच्या आधारानें हें सर्व-सूर्य, चंद्र व अग्निमंडळ—प्रकाशमान होतें.

यदमुष्मिन्नात्येऽथ सोमेऽग्नौ विद्युति विभाति ।
अथ खल्वेनं दृष्ट्वाऽमृतत्वं गच्छतीति ।
मैत्रायणीय ६. २४

जे या सूर्यामध्यें, चंद्रामध्यें, अग्निमध्यें व विजेमध्यें प्रकाशमान होते तें ब्रह्म हें पाहून अमृतत्वाला पोचतो. ह्मणजे प्रकाशरूप परमात्म्याचें दर्शनानंतर स्वं ब्रह्माप्रत जातो !

छांदोग्योपनिषन् अध्याय ५ खंड ३ ते १० मध्यें एक बोधप्रद कथा सांगितली आहे. गौतम कुलोत्पन्न अरुणचा मुलगा श्वेतकेतु प्रवाहणाकडे गेला. त्यावेळीं त्यानें श्वेतकेतूस कांहीं गूढ प्रश्न विचारले. त्याची उत्तरें त्यास देता येईनात, तेव्हां तो परत बापाकडे आला. बापालाहि त्याचें ज्ञान नव्हतें. नंतर आरुणी स्वतः प्रवाहणाकडे ज्ञान संपादन करण्यास गेला. तेव्हां त्यानें त्याला ज्ञान सांगितलें ते पंचाग्नि दर्शनाचें ज्ञान होय. त्याची जे उपासना करतात तें तेजाच्या अभिमानी देवतेप्रत जातात, तेथून दिवस, शुक्लपक्ष, उत्तरायण,

संवत्सर, सूर्य, चंद्र व नंतर विद्युत–अग्निमंडळाप्रत जातात. व तेथून अमानव पुरुष त्यांना ब्रह्माकडे नेतो.

आदित्याच्चन्द्रमसं चन्द्रमसो विद्युतं तत्पुरुषोऽमानवः स एनान्ब्रम्ह गमयत्येष देवयानः पन्था इति ।

छांदोग्य ५. ३. १०. १

हा देवयान मार्ग होय ! प्रकाशमय मार्ग आहे याचें वर्णन प्रश्नोपनिषत् प्रश्न १ मध्येंहि उत्तरायण मार्ग ह्मणून याचें वर्णन केलेलें आहे.

वरील उपनिषद्वाक्यावरून उपरिनिर्दिष्ट मालालय क्रमवार कसा होतो व यास शास्त्राधारहि कसा आहे हें कळून येईल. त्रिमात्रात्मक क्रमवार सूर्य, चंद्र व अग्नि या मंडळाचें वर्णन श्रीमद्भगवद्गीतेंत अध्याय १५, श्लोक ६ व १२ यांतहि स्पष्टपणें केलें आहे. वरील श्रुतिवचनावरून हेंहि कळून येईल कीं, प्रकाशरूप परमात्म्याचें दर्शनाचे वेळीं अमूर्त ब्रह्म जे ॐ तें नादरूपानें म्हणजे ध्वनिरूपानें कर्णांत प्रगट होत असतें. छांदोग्यांतील वर नमूद केलेला अमानव पुरुष तो हाच नादपुरुष ! हाच ब्रह्मस्वरूपाकडे नेतो ह्मणजे नादानुसंधानाचे योगें निरंजन गगनस्वरूपीं खंब्रह्मांत लीन होतां येतें. हाच सर्वमान्य व सर्वश्रेष्ठ लयाचा प्रकार आहे ! हीच शेवटची अवस्था ! ब्रहदारण्यकोपनिषदाचे पांचवे अध्यायाचे पहिले ब्राह्मणांत फक्त एकच विषय आहे. तो ह्मणजे खं ब्रह्माचे वर्णन. तो स्वतंत्र ब्राह्मण फारच लहान पण अत्यंत महत्वाचा आहे ह्मणून खालीं उद्धृत करीत आहों.

ॐ ३ खंब्रह्म । खं पुराणं वायुरं खमिति ह स्माह कौरव्यायणीपुत्रो वेदोऽयं ब्राह्मणा विदुर्वेदैनेन यद्वेदितव्यम् ॥

परब्रह्म हें गगन स्वरूप आहे. हें अनादि आहे. ज्या प्रमाणें आकाशाचें ठिकाणीं वायू लीन होतो त्याप्रमाणें निरालंब गगन स्वरूप अशा खं ब्रह्मांत

मूळमाया–ॐकार रूपीं अनुहृत ध्वनि अगर नाद–शब्द लीन होतो ! हें ज्यानें जाणलें त्यानें जाणण्यास योग्य असें सर्व जाणलें असें होतें. सर्व लयामध्यें नादानुसंधानानें प्राप्त होणारा लय श्रेष्ठ आहे हें वर सांगितलें आहेच. या अनुसंधानाचें प्रसादानें खं ब्रह्मामध्यें लवकर लीन होतां येते ! ह्याचें वर्णन करावें तितके थोडेच होणार आहे ! !

हा अभ्यास वाचण्यास कदाचित् सोपा वाटेल पण तों करण्यास व अनुभवण्यास फार कठीण आहे. सद्गुरु कृपेवाचून व पूर्वसुकृतावाचून प्रवेश होणें शक्य नाहीं.

६ वृत्तिनिरोधाभ्यास

आतां आपण वृत्तिनिरोधाच्या अभ्यासाचें उदाहरण घेऊन हा नाद संपवूं ह्मणजे या विषयाचें संपूर्ण विवेचन पुरें होईल व अभ्यास करणारास विषयाचें रहस्य कळेल. विषय जरा कठीण आहे ह्मणून एकाग्र चित्तानें वाचावा ह्मणजे कळेल. मननानें–विचारानें, बहिर्मुख ह्मणजें बाह्य विषयावर झालेल्या वृत्ति अंतर्मुख करण्याचा प्रयत्न सुरू असतो तेव्हां, विचाराबरोबरच अनुसंधान सुरू असतें. ह्यासच निदिध्यास सुरू झाला ह्मणजे वृत्ति उद्भवतात कशा, त्यांची क्रिया कशी सुरू असते व त्या लीन कशा होतात हें कळून येईल. आपण मन एकाग्र करण्याचा प्रयत्न करून जप करीत बसलों अथवा गुरूपदिष्ट मार्गाचा अभ्यास करीत बसलों; अथवा ' ब्रह्म सत्यं व जगत् मिथ्या आहे, जिव व ईश्वर एकच आहेत, आपण असंग व सर्वव्यापी आहोंत, ' असें विचारानें चिंतन करण्याचा अभ्यास (कारण असें चिंतन सतत सुरूं करून तें चित्तास पटविणें हेंहि अनुसंधान आहे व हाहि अभ्यासच आहे.) करूं लागलों ह्मणजे असें अनुभवास येतें कीं, प्रथम एका वृत्तीचें चिंतन सुरूं होतें न होतें तोंच तावडतोब दुसरी वृत्ति उद्भवते व मन ती वृत्ति घेऊन त्याचें मागें लागतें अशा रीतीनें एकांतून दुसरींत, दुसरींतून तिसरींत असें असंख्य वृत्तीतून मनाचें भ्रमण सुरूं असतें. उदाहरणार्थः—विष्णूचें ध्यान व जप सुरूं करूं लागल्यास

चरण युगुलाचें ध्यान करावयास सांगितलें आहे असें मनांत येतांच. ब्राह्मण मासिकाची आठवण होईल. कारण त्यांत तो विषय आला आहे. दुसऱ्या क्षणीं भागवत ग्रंथाची आठवण होईल. तिसऱ्या क्षणीं पंढरीचें विठ्ठल मूर्तीची पुढें कदाचित् वडव्याची, पुढें यात्रेची व पुढें प्रवासाची अशा असंख्य वृत्ति उठतील! बऱ्याच वेळानें मन दमलें कीं पुन्हा वृत्ति मूळपदावर—उगम स्थानीं ह्मणजे विष्णूचें ध्यान व जप या अंतःकरण वृत्तीवर येईल! वृत्तीची अशी एक मजा आहे अगर चांगला गुण आहे कीं, ती कांहीं काळानें तरी परत मूळ पदावर येते. जेव्हां ती परत येते त्यावेळीं असा विचार येईल कीं, 'अरेरे! ध्यान व जप करण्याचें निश्चयानें आपण बसलों पण हे भलभलते विचार आपले मनांत काय उत्पन्न होतात? तर परमेश्वरा? असे कुविचार मनांत न येतां माझे चित्त तझे ठिकाणीं एकाग्र होवो' एवढी जाणीव अगर ज्ञान होतांच साधक पुनः ध्यान व जपास लागतो. एक क्षणच, कीं पुनः वृत्ति उठुं लागतात. ज्ञानपूर्वक विचाराचे दुसरे उदाहरण आतां आपण घेऊं. 'मी देह, इंद्रियाचें तरंग अथवा प्राण वगैरे कोणी नसून साक्षीरूप प्रत्यगात्मा आहे.' असें चिंतन करूं लागतांच 'शंकराचार्यांनीं भाष्यांत याचें विवेचन केलें आहे' ही वृत्ति उठेत. शंकराचार्यांच्या भाष्याचें भाषांतर बडोदेकरांनीं केलें असा विचार येतो. कीं दुसऱ्या क्षणीं गीता प्रवचन व मुंबईचें देवालय, व गर्दीरूप वृत्ति होते. नंतर शाब्दिक वेदांत सांगणारास तरी ब्रह्मसाक्षात्कार झाला असेल कां? अशी वृत्ति उठते. अशा तऱ्हेनें होत होत शेवटीं मूळ पदावर ह्मणजे 'मी देह व त्याचे विकार नसून प्रत्यगात्मा कसा आहे' याचें चिंतनाचे अभ्यासावर वृत्ति येते. पुनः दृढ निश्चय करून चिंतनास सुरवात होते. दुसऱ्या वेळीं वृत्ति भरमसाट न फिरतां पूर्वीपेक्षां थोड्याच कालांत परत येते. या वेळीं विचारांती असें कळून येईल कीं, जी वृत्ति पूर्वी १६ कोनांतून (पुष्कळ विषयांतून) फिरून परत आली ती आतां १२ कोनांतून फिरून परत आली आहे. पुनः सुविचार उत्पन्न होऊन, मूळपदावरून वृत्ति हलूं द्यावयाची नाहीं, अशा दृढ निश्चयानें ध्यान, जप अगर

चिंतनाभ्यास करूं लागल्यास असा अनुभव येईल कीं वृत्ति हळूं हळूं द्वादश कोनांतून अष्टकोनांत, पुढें षट्कोनांत, पुढें तीन अगर १।२ विषयांतून परत फिरतें. पुढें पुढें तर वृत्ति उठली कीं, तत्क्षणींच असा बोध उत्पन्न होतो कीं, ' वृत्ति उठली पण आपण तत्रूप होतां कामा नये. अभ्यास अगर चिंतनरूपच आपण व्हावयास पाहिजे. ' असें होतां होतां वृत्तिच उठत नाहीं असें होतें आणि शेवटीं एक जपाकार, ध्येयमूर्तिकार, अगर वृत्तिचें चिंतन चालू असेल तर तद्रूप तदाकार वृति होतें व अंतःकरण शांत होतें! हा अभ्यास आहे. तो हळूं हळू साध्य आहे. ह्या अभ्यासयोगानेंच परमेश्वराची—स्वात्म स्वरूपाची प्राप्ति होते.

वृत्ति मूळ पदावर आल्यावर, वृत्ति कशा उठतात याचा विचार करावा. मागें सांगितलेल्या पहिल्या उदाहरणांत शवटीं प्रवासाची वृत्ति आली. ही कां उठली तर आषाढी यात्रेची वृत्ति पूर्वी उठली होती ह्मणून. ती उठण्याचें कारण पंढरपुरचें वडव्याची आठवणरूप वृत्ति उठली. त्याचें कारण श्री पांडूरं-गाची मूर्ती, तिचें कारण भागवत ग्रंथांतील वर्णन. ह्याचें कारण ' ब्राह्मण पत्रिकां ' व त्याचें कारण आपण ध्यान व जप करावयास बसलों असतां ही वृत्ति उठली ही जाणीव हें होय. अशा तऱ्हेनें वृत्तींच्या उलट उलट कारणाकडें जाऊन, ती मूळ कशी उत्पन्न झाली याचा अभ्यास करावा. ज्ञानपूर्वक विचाराचें दुसरें उदाहरणावरूनहि असें दिसून येईल कीं शेवटीं उत्पन्न झालेली संशयित वृति ही परत परत नेली तर तिचा उगम ' शंकराचार्य ' या वृत्तिमुळें झाला. वृत्तिचे मुळाकडे उलट जाण्याचा अभ्यास करावा, ह्मणजे वृति कशा उठतात हें कळेल व वृत्तिहून आपण पृथक् आहों याचा अनुभव येईल. वृत्ति उठली तर तिऱ्हाईत माणसाप्रमाणें— नाटक पहात असल्याप्रमाणें —तिचे खेळ पाहण्याची, मजा असते ! असा अभ्यास करतां करतां मन कंटाळून असद्वृत्ति टाकून देईल व शेवटीं ध्येयाकार होऊन शांत होईल.

वृत्ति उठलेली आपणांस कळते व ती मूळ पदावर आलेलीहि आपणास कळते. ह्मणजे वृत्तीचा उद्भव व लय ही दोन्हींहि कळतात. एक वृत्ति लीन

होऊन दुसरी उठणें, ह्या अवस्था मधील जें अंतर त्यास **मध्यसंधी** असें ह्मणतात. वृत्तिपूर्वी आपण ज्ञानरूप आहोंत, वृत्तीच्या उद्भवकाळीं वृत्तीस जाणतो ह्मणून ज्ञान आहे व लयकाळींहि ज्ञान आहे, ह्मणून तिन्ही अवस्थेंत आपलें ज्ञानस्वरूपाचा प्रत्यय येतो. तोच ज्ञानस्वरूप आत्मा होय. ! साखर सांडून जशी गोडी घ्यावी त्या प्रमाणें वृत्तिविकार टाकून ज्ञानप्रभा घ्यावी व वृत्ति शिवायही आपलें ज्ञानस्वरूप ओळखावें. वृत्ति विकाराचा जेव्हां लय होतो तेव्हां स्वसुखाचा अनुभव येतो. सुषुप्ति—काळीं-- गाढनिद्रेंत--सर्व जीवांनां वृत्तिशिवाय आनंदाचा उपभोग मिळतो. वृत्ति नसल्यामुळें तेथें सुखदुःख असत नाहीं. जागृतावस्था व स्वप्नावस्था उल्लंघून जेव्हां वृत्ति जाते तेव्हां प्रथम ती सुखाकार होते. यासच **वासनानंद** ह्मटलें आहे. ही सुखाकार वृत्तिहि लीन झाली ह्मणजे केवलसुखच असतें. ! यावेळीं ' सुखाचा अनुभव घेण्यास वृत्ति नसते ह्मणून केवलसुखच नाहीं ' अशी शंका घेण्याचें कारण नाहीं कारण उत्थान काळीं सुखाचा अनुभव आल्याचें कळतें. ह्मणून वृत्तिशिवाय जो आनंद जे ज्ञान, अगर केवलसुख तोच सर्वत्र व्यापी ज्ञानरूप व आनंदरूप सच्चिदानंद स्वरूपीं आत्मा होय !

या वृत्ति निरोधाचे अभ्यासामध्यें **मध्यसंधी** हा थोडा गहन आहे. वृत्तीचा लय व उद्भव या दोन अवस्थांच्या मधल्या काळामध्यें आपलें ज्ञानस्वरूप कसें प्रकाशमान आहे हें कळून आलें असेलच. मूळ वायुपासूनच मन पंच-प्राण वगैरे कसे उत्पन्न झाले, याचें विवेचन ' गायत्रीची-- अष्टांगें ' या लेखांत आलें आहे. मूळ वायूस मनाचें स्वरूप नाभिकमलामध्यें प्राप्त झालें तेथें मन आत्मस्वरूप आच्छादित करून, आपण विशेष स्वरूपानें प्रगट झालें व त्यानें अन्यथा भाव उत्पन्न केला. ज्या सूक्ष्म कालांत मूळ वायू आपलें स्वरू पास मन ही विशिष्ट अवस्था घेतो तोच काळ मूळ मध्यसंधि काल होय. हा संधिकाल ओळखणें कठीण असलें तरी तो ओळखणें अत्यंत जरूर आहे. ह्यालाच तुर्यावस्था ह्मणतात.ही अर्धमात्रा होय. ही नाभिकमलाचें ठिकाणीं स्थित आहे.

येथें कुंडलिनी शक्ति आहे. ज्ञानरूप वृत्ति लयाभ्यासानें मध्यसंधीमध्यें स्थित होतां आले म्हणजे कुंडलिनी शक्तीस चालना मिळून, प्राण सुषुम्ना मार्गानें भ्रूमध्यें चक्रांत येतो व तेथें प्रत्यगात्म्याचें अंगुष्ठमात्र प्रकाश रूपांत दर्शन होतें !

अखंड अनुसंधान—ज्यास जाणीव म्हणतात—त्याचे अभ्यासानें चित्तवृत्ति स्थिर होते व महद्वाक्याचा उपदेश एकादा अधिकारी महात्मा सत्पुरुष भेटतांच व त्यानें उपदेश करतांच तत्क्षणींच मोक्ष मिळतो. हा अभ्यास केला नाहीं तर बद्धता जाणार नाहीं. नुसते ' मी देहातीत आहे ' असें शब्दपांडित्य उपयोगीं पडणार नाहीं. जोपर्यंत अहंता आहे ' मी व माझें ' आहे तोपर्यंत तो अकार-मात्रेंत—जागृति-मध्येंच-आहे असें समजावें. मी प्रत्यगात्मा कूटस्थ आहे व माझें अधिष्ठानावर सूक्ष्मस्थूलादि देह भासत आहेत, असें अनुसंधान सतत ठेवण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. एकाच वेळीं ' मी साक्षिरूपानें अनुभव घेतों व त्याच वेळीं चिद्विलास कसा पहातों' ? अशी शंका घेण्याचें कारण नाहीं. सर्व वृत्ति एकदम उद्भवत नाहींत. ज्या क्षणीं जो विषय पुढें येईल त्या क्षणीं तद्रूप वृति होतें हें लक्षांत ठेवावें. सर्व इंद्रियांचे विषयांचा, एकाच काळीं प्रत्यय येतो असें वाटतें. जसें एकाच वेळीं ऐकणें, बोलणें, हुंगणें वगैरे क्रिया होतात असें समजतें, असें जरी वाटलें, तरी सूक्ष्म विचारांतीं असें कळून येईल कीं, एका विषयाचेंच एका क्षणीं स्फुरण होत असतें. बोलतांना गुलाबाचें फुलाचा वास घेण्याची वृत्ति उठ-वली कीं त्या वृत्तीचें स्फुरण होतें. पूर्वीची बोलण्याची वृत्ती मावळते व फुलाचा वास घेतांच सुवासरूप वृत्ति होते. दुसऱ्या क्षणींच सुवास वृत्ति मावळते व पुनः पूर्व बोलण्याची वृत्ति उद्भवते. हे अत्यंत सूक्ष्म वृत्ति-तरग आहेत ! ते अभ्यासा कळतील. अनुभव घेऊन पहावा. तेव्हां ज्या क्षणीं वृत्ति विषयाकार होतें व विषय भासतो त्या क्षणीं त्या वृत्तीचा मिथ्या निश्चय केला पाहिजे. या वृत्तिंचा 'मी जाणतां निराळा आहे ' असें अनुसंधान सारखें ठेविलें म्हणजे वृत्ती उठतांच, ती मिथ्या आहे असें जाणण्यास मोठे श्रम आहेत व हा अभ्यास कष्टप्रद आहे असें वाटणार नाहीं. अशा तऱ्हेनें दृढ अभ्यास केल्यास अहंता क्षीण होते व ' मी व

माझें समूळ नष्ट होतें. लोक व्यवहार केला तरी 'मी देह नव्हे तर मी असंग आहे' असा दृढ निश्चय जेव्हां बाणतो तेव्हांच स्थूल देह, जागृतावस्था, विश्वाभिमानी व अकारमात्रा ओलांडली असें समजावें. यापुढें 'मी कर्ता व मी भोक्ता' ही अहंता गळाली पाहिजे. त्याचा अभ्यास करावा. पुण्यपापात्मक कर्मांचा कर्ता मी आहे. असा सूक्ष्म अहंकार उठला कीं, त्यापासून होणाऱ्या सुखदुःखाचा भोक्ता मीच आहे, अशी जाणीव होतें. 'मी करतों' अशा संकल्पानें जी स्फुरणरूप वृत्ति उत्पन्न होते ती आत्मानुसंधान असलें म्हणजे कळतें हें वर सांगितलें. ती वृत्ति उठतांच स्फुरणरूप अहंकर्तव्य--वृत्ति मिथ्या आहे, हें तत्काळ ओळखावें, त्या वृत्तींचा त्याग करावा आणि साक्षीपण कायम राखावें. संकल्परूप वृत्ति उठो अगर न उठो; आपणाला त्याच्याशीं कांहीं कर्तव्य नाहीं, आपण ज्ञानस्वरूप आत्मा आहोंत, असें दृढ अनुसंधान राखण्याचा अभ्यास करावयास पाहिजे. ह्या अभ्यासानें अहं कर्तृत्व व त्या बरोबरच अहं भोक्तृत्व जाईल ! सुखदुःखाचा लेप लागणार नाहीं. चित्तवृत्ति शांत राहील एवढेंच नव्हे तर कोणत्याहि वृत्तीचा परिणाम होणार नाहीं. देहधर्मामुळें व्यवहारांत जरी त्याजकडून अहंता दर्शविली गेली, तरी अंतःकरणांत अहंकर्तृत्वाचा सूक्ष्म अंकुरही नसल्यामुळें तो त्यामुळें बद्ध होत नाहीं. ह्यासच ग्रंथिभेदन ह्मणतात. या ग्रंथिभेदनानें आत्मसाक्षात्कार होतो !

भिद्यते हृदयग्रंथिश्छिद्यंते सर्वसंशयाः ।
क्षीयंते चास्यकर्माणि तस्मिन्दृष्टे परावरे ॥

मुंडक २. २. ८.

कारणरूप व कार्यरूप अशा या आत्मतत्वाचें--व्यक्त व अव्यक्त ब्रह्माचें ज्ञान--झालें ह्मणजे ज्ञात्याची अविद्यारूप हृदयग्रंथि भेदन पावते, सर्व संशयाचा निरास होतो व जन्ममरणाला कारण अशा सर्व कर्मांचा नाश होतो. असें मुंडकोपनिषदांत सांगितलेलं आहे. आत्मसाक्षात्कार ज्यास झाला तो ज्ञाता होय.

'मी कर्ता व भोक्ता, हें अहं कर्तृत्व सर्वस्वी नष्ट झालें म्हणजे उकारमात्रा-सूक्ष्मदेह, स्वप्नावस्था व तैजस अभिमानी, हे सर्व ओलांडली असें समजावें. असा मात्रालयाभ्यास करून व मध्यसंधी ओळखून आत्मस्वरूपाचें जो अखंड अनुसंधान--अखंड जाणीव–राखतो तो स्वानुभवसुखाचा अखंड अनुभव घेतो. हा अभ्यास जो करणार नाहीं त्यास अपरोक्ष साक्षात्कार कसा होईल ? व नुसतां शब्दज्ञानी परेच्या पलीकडील शेवटच्या गतीस–मोक्षास कसा जाईल? स्वयंपाकाचा त्रास नको म्हणून 'मी गुरवीण होईन व आयता नैवेद्य खाईन' असें म्हणून जर एकादी बाई स्वस्थ बसेल तर तिची क्षुधा तृप्त न होतां तिला उपाशीच रहावें लागेल. त्या प्रमाणें अभ्यास सोडून नुसतां वेदांत श्रवण केला तर मोक्षलक्ष्मी वरणार नाहीं ! असो. दोन मात्रांचा लय झाल्यामुळें अहंकर्तृत्व नष्ट होतें व त्या बरोबरच बद्धताहि नष्ट होते. आतां मुक्तता येण्यास तिसरी मात्राही ओ--लांडली पाहिजे. आपण प्रत्यक्ष परब्रह्मस्वरूपीं असतां, ' मी कूटस्थ प्रत्यगात्मा निराळा आहे, मला परब्रह्माचें ध्यान करावयाचें आहे व त्यायोगें ध्येयाकार व्हावयाचें आहे , अशी जी सूक्ष्म वृत्ति, तिचें कारण शोधूं जातां असें दिसून येईल कीं परब्रह्मस्वरूपाचें अज्ञानामुळें व तें स्वरूप न जाणल्यामुळें, ही द्वैत कल्पना भासते. ध्यानांत (सोहं वृत्तींत) आनंद मानूं लागला कीं त्यास प्राज्ञ ही संज्ञा प्राप्त होते. ध्याता निजांगानेंच ध्येयाकार जोंपर्यंत झाला नाहीं, तोंपर्यंत द्वैतांत आनंद मानतो पण ह्याही वृत्तीचा लय करून स्वयें परब्रह्मरूप व्हावयास पाहिजे. तो तसा झाला म्हणजे मकार मात्रा–सुषुप्ति अवस्था, कारण देह व प्राज्ञ अभिमानी यांचा लय अर्धमात्रेंत झाला असें समजावें. अभ्यासानें अशी तदाकार वृत्ति झाल्यावर नानारूपात्मक स्फुरणामुळें वृत्तिव्याप्ति झाली तरी तिची मिथ्या प्रचीति होते. ही वृत्ति निर्विकाराचें ठिकाणीं योजिली म्हणजे , ती अज्ञानाचा नाश करून आपण स्वस्वरूपामध्यें लय पावते व ती निर्विकल्प होऊन समाधान पावते. वृत्तीचे उत्थानकालींही त्या सुखाचा अनुभव येतो. हीच जीवन्मुक्तावस्था! मी अनंत चैतन्यसागर आहे! त्यावर स्फुरण म्हणजे चैतन्यलहरी!

या चैतन्य लहरी उठतांच त्यांत विश्व उमटतें व निमतांच लीन होतें !हेंहि माझेंच स्वरूप ! चैतन्य वृत्तीचा उद्भव व लय म्हणजे आपण आपणांस भेटल्या प्रमाणें होय. त्याकाळीं आपण एकमेवाऽद्वितीयम् आहोंत. याप्रमाणें जीवन्मुक्तांची क्रीडा चालते ! त्या अर्धमात्रेचाहि लय शेवटचे अवस्थेंत करावयास पाहिजे. ही खरी अवस्था नव्हे. हीस अवस्था म्हणतां येणार नाहीं. पण शब्दांत सांगाव-याचें म्हणजे हीस उन्मनी अवस्था म्हणतात ! वृत्तीचा लय व उद्भव यांतील सूक्ष्म कालांस मध्यसंधी म्हणतात हें मागें सांगितलें आहे. ही निर्विकार व अनाधार–आधार नाहीं अशी-वृत्तीची अवस्था आहे. हिलाच उन्मनी म्हणतात. हिचें लक्षण म्हणजे येथें वृत्ति समान असते व विकाराचें भान नसतें. थोडक्यांत सांगावयाचें म्हणजे आत्मस्वरूपाचें-स्वयंजोतींचा प्रकाश असतो. हीच विदेह स्थिती. वृत्तीचा लय अगर उद्भव झाला, तसेंच विश्वाचें अस्तित्व आहे अगर नाहीं ह्याचें ज्ञान असत नाहीं. मी सर्वव्यापी ब्रह्मरूप आहे अशीहि वृत्ति या अवस्थेंत रहात नाहीं. देह बुद्धिबरोबर ब्रह्मवृत्ति, स्मरणाबरोबर विस्मरण, प्रवृत्ति बरोबर निवृत्ति, उद्भवाबरोबर लय हे सर्व मावळून जाते अशी जी अभेद स्थि-ती ती विदेह मुक्तदशा अगर निर्विकल्प विदेहस्थिती होय! हीच शेवटची परागति होय! हेंच विज्ञान व अपरोक्षज्ञान ! तत्वमसि महावाक्याचा हाच साक्षात्कार ! शास्त्रप्रचीति व गुरुप्रचीतिप्रमाणें ही आत्मप्रचीति आपोआप प्राप्त होते. ज्ञानविज्ञानाचेही अतीत ही दशा आहे. हीच सहजावस्था ! कोणत्याही अवस्थेंत त्यास उत्थान नाहीं. या अवस्थेंप्रत पोंचलेला महात्मा कोणाचाच नव्हे व सर्वांचा आहे! तो आपला आपणहि नाहीं ! जो सर्वव्यापी आहे त्यास अमुक असें नाम—रूप कसें देतां येईल? तो अनिर्वाच्य होय !!



नाद ७ वा



गायत्री.



गायत्री वा इदꣳ सर्वं भूतं यदिदं किंच ।

छांदोग्य ३. १२. १.

क्रमवार सतत अभ्यासानें आत्मसाक्षात्कार कसा करुन घेता येतो हें कळल्यावर दृढ निश्चयानें चित्तैकाग्रतेचा अभ्यास करावयास पाहिजे. ज्यांत चित्तरूपी वारा जोरानें वाहतो अशा वासनारूपी अमर्याद वनांत, हें शाब्दिक तत्वज्ञान त्या वाऱ्याच्या जोरानें उडून जाऊं नये तर उलट स्थिर रहावें, म्हणून शास्त्रोक्त पद्धतीनें सांगितलेल्या मार्गाचेंच अवलंबन केलें पाहिजे. मोक्षाचीं तीन साधनें आहेत. तत्वज्ञान, मनोभंग व वासनाक्षय. स्ववर्णाश्रमोचित निष्कामकर्म सतत करीत राहिल्यानें अंतःकरण शुद्धि होते. कर्में करुन काय करावयाचें आहे? असा भलताच विकल्प केव्हांहि मनांत आणूं नये. कोणत्याहि तऱ्हेचें बंधन असूं नये व स्वैर वृत्तिनें वागावें असें वाटणें साहजिकच आहे कारण सर्व वृत्ती इंद्रियाधीन केलेल्या असतात. वृत्ती वासनारण्यांत स्वैरपणें संचार करूं लागली कीं आडरानांत शिरणार व सुखदुःखाचे काटेरी जाळ्यांत सांपडणारच ! तेव्हां ज्ञानास परंपरेनें उपयोगीं पडणारी अशी शास्त्रोक्त कर्में, निष्काम बुद्धिनें करावीं म्हणजे चित्त शुद्ध होईल व श्रवणादिकांची अभिरुची वाढेल. पूर्वपाप फार असणाऱ्या मनुष्यास ज्ञानयज्ञ आवडत नाहीं. एवढेंच नव्हे तर ज्ञानयज्ञाचा तो द्वेष करतो ! शास्त्रानें विहित आचार कां सांगितले आहेत, त्यांतील तत्व काय व आत्मज्ञानाकडे त्याचा उपयोग कसा होतो हें लक्षांत घेऊन

कर्म करीत गेल्यास तें निष्कामच होईल. कर्माचें खरें रहस्य कळून घेण्याची ज्यांची पात्रता नसेल त्यांनी परमेश्वरावर दृढ भक्ति ठेवून निष्काम कर्माचें सतत आचरण करावें म्हणजे अंतःशुद्धि होईल व श्रवण मननाकडे लक्ष्य लागून वृत्ति अंतर्मुख झाल्याचा अनुभव येईल. अशी वृत्ति अंतर्मुख झाली म्हणजे इंद्रियनिग्रह व मनोनिग्रह करतां येईल. 'ध्यान धारणाभ्यास होत नाहीं, असंख्य वृत्ति उठतात, इंद्रिय निग्रह होत नाहीं, बुद्धींत स्थिरता उत्पन्न होत नाहीं' वगैरे वगैरे ज्या अडचणी भासतात त्या भासणार नाहींत. चित्त एकाग्र होत जाईल. तें तसें झालें म्हणजे ज्ञान प्राप्त होईल. ज्ञानानें अविद्येचा नाश होतो व अविद्या नाश झाल्यावर मोक्ष मिळतो! यावरून असें दिसून येईल कीं शास्त्रोक्त कर्म ज्ञानाला उपयुक्त होतें. एतदर्थ सर्वांनीं त्यांचें आचरण करणें अत्यंत जरुर आहे. कर्मानें चित्तशुद्धी झाल्यावर सद्गुरूस शरण जावें व त्यांनीं सांगितलें प्रमाणें महावाक्याचा अभ्यास केला म्हणजे मनोभंग मनाचें शमन होईल व आपोआपच मन वासनाक्षयही होईल. शेवटीं प्रकृतिचे गुणाशीं वियोग होईल. मायेचा संग व मल नाहींसा होऊन परब्रह्मांशी योग होईल व निःसंग व निरंजन अवस्था प्राप्त होईल! अशी ही अवस्था प्रणवरूप गायत्रीचें उपासनेपासूनच प्राप्त होतें. गायत्री ही जे जे उत्पन्न झाले आहे ते ते सर्व आहे असें छांदोग्य उपनिषदांत म्हटलें आहे.

गायत्री ही वेदमाता आहे! अंतर्मुख वृत्तीनें पाहिले तर स्वतः अंगानें ती ब्रम्ह आहे. गायत्री सच्चिदानंदारूप होय! तसेंच ही तत्वमसि महावाक्यरूपी आहे! हिचें महत्व उपनिषदांमध्यें ठिकठिकाणीं वर्णन केलें आहे. सबंध मांडूक्य व बृहदारण्यकाचे पांचवे अध्यायांत प्रणव गायत्रीचें विस्तृत वर्णन आहे. ही प्र-काशरूपाची उपासना होय हें गूढ ज्ञान असून तें प्राप्त होण्यास कठीण आहे. हें कोणास संपूर्ण प्राप्त झालें तरी त्यानें हवे त्यास सांगू नये. पृथ्वी दान देणारा भेटला तरीहि त्यास सांगू नये कारण पृथ्वीदानापेक्षा याची किंमत फार आहे हें ज्ञान ब्रह्मदेवानें प्रजापतीला, त्यानें मनूला असें परंपरागत येतां येतां आरुणीनें आपला ज्येष्ठ पुत्र जो उद्दालक त्याला सांगितलें. आपल्या ज्येष्ठ पुत्रास अगर

सत् शिष्यासच हें ज्ञान सांगावें. इतरांस सांगूं नये. असा निर्बंध स्मृतिकारांनीं घालून ठेविला आहे. (छांदोग्य अध्याय ३ खंड १० पहा.) गायत्री मंत्राचा अर्थ हवा त्यास सांगूं नये व उघड करूं नये एवढेंच नव्हे तर, गायत्री मंत्राचा नुसतां उच्चारहि मोठ्यानें करूं नये असे निर्बंध शास्त्रानें घातले आहेत. याचें कारण असें कीं हें गूढ ज्ञान आहे. ह्याचें शाब्दिक ज्ञानहि होणें कठीण, मग साक्षात्कार होणें किती कठीण असेल ह्याची कल्पना करावी. असें हें सर्व श्रेष्ठ ज्ञान भलत्याचें हातीं अगर कानीं गेलें तर त्याची किंमत कळणार नाहीं व त्यामुळें कदाचित् त्याची अवहेलना होण्याचा संभव आहे. हल्लीं छापखान्याचे काळांत कोणतीहि विद्या ग्रंथरूपानें छापून जिकडे तिकडे प्रसिद्ध होत असते; एवढेंच नव्हे तर परदेशांतहि जाऊन तिकडे त्याचें विवरण सुरू असतें तेव्हा मंत्र उघड आहेत हें कबूल करणें भाग आहे. छापलेले मंत्राचे कागद कित्येक प्रसं- गीं किती वाईट कामीं योजिले जातात हेंहि आपण पाहतो. तेव्हां मंत्राची अगर तत्वज्ञानाची अवहेलना—कागदाची अवहेलना होते म्हणून—होते अगर त्यास कमीपणा येतो असें कोणी मानूं नये. छापलेला कागद हवा त्याचे हातीं जातो म्हणून वाईट वाटण्याचें अगर भिण्याचें कारण नाहीं, कारण परिस्थितीच तशी आली आहे. थोडी व्यापक व प्रगल्भ दृष्टी ठेविली पाहिजे. बरें आर्यांचें तत्वज्ञा नांत गुह्य असें कांहीं नाहीं. ज्ञानगंगेचा प्रवाह उघडपणें सुरू आहे. ज्याची जशी कुवत व इच्छा असेल तसें जलपान त्यानें खुशाल करावें! पण दुःखाची गोष्ट ही कीं या पवित्र ज्ञानगंगेंत जलपान फारच थोड्यांनां करतां येतें. अस्तु. अशी परिस्थिती असली तरी श्रुतीची मर्यादा ठेऊन आम्ही गायत्री मंत्र लिहित नाहीं व शब्दशः त्याचा अर्थहि सांगत बसत नाहीं. पुष्कळ ठिकाणीं तो मंत्र व त्याचा शब्दशः अर्थ छापलेला आहे तो जिज्ञासूंनीं पहावा. प्राणायामाचे वेळीं, अर्घ्य प्रदानाचे वेळीं व जपाचे वेळीं, हा मंत्र म्हणतानां कोणत्या भावना उद्दी- पित व्हावयास पाहिजेत व त्यांतील रहस्य काय हें कळण्याकरतां तात्विक विवे- चन करण्याचा विचार आहे. ह्या योगें कर्मसफल्य होऊन आत्मज्ञान प्राप्त होईल व स्वस्वरूपाची भेटी होईल!

गायत्रींची उपासना ही प्रकाशरूप परमात्म्याची उपासना आहे. हि-च्यांत वाच्यार्थानें जीव शिवाचे ऐक्य व लक्षार्थानें आत्मा व परमात्मा यांचें ऐक्य दर्शविले आहे! आत्मा कोणतां हें प्रथम सांगितले. बुद्धिला-अंतःकरण-वृत्तिनां अगर विचारांना-चालना अगर गती आत्म्यापासून मिळते. आत्मा बुद्धिला प्रकाशीत करतो. येथें बुद्धि हें एक उपलक्षण घ्यावें. त्यावरून कर्मेंद्रियें, ज्ञानेंद्रियें प्राण व मनादि सर्व तत्वें घ्यावीं. चारी देहांची व पंचकोशांची तत्वें ह्यांना आत्म्यापासूनच चालना मिळते.

एतस्मादात्मनः प्राणा यथायतनं विप्रतिष्ठन्ते प्राणेभ्यो देवा देवेभ्यो लोकाः।

कौषितकी ३. ४

जेव्हां मनुष्य जागा होतो तेव्हां ज्वलन पावणाऱ्या अग्निमधून सर्व दिशाकडे ठिणग्या उडतात. त्याप्रमाणेंच या आत्म्यापासून सूक्ष्म इंद्रियें आपल्या स्थानीं जातात व सूक्ष्म इंद्रियापासून इंद्रियशक्ति बाहेर पडतात. कठोपानिषदांताहि बुद्धे-रात्मा महान्परः। असें म्हटलें आहे. आत्मा हा बुद्धिचा प्रेरक कसा? अशी शंका यावर येणें साहाजिक आहे कारण आत्मा निर्विकार व असंग आहे. याचें उत्तर असें कि बुद्धीचे उपाधीमुळें आत्म्याकडे प्रेरकत्व आलें आहे. उदाहरणार्थ लोहचुंबकाचा दृष्टांत घेऊं.

लोहचुंबकाचें सान्निध्य झालें कीं लोखंडाचें भ्रमण सुरू होतें. लोखंड स्वतः जड असल्यामुळें त्याचें ठिकाणीं चलन शक्ति नाहीं. बरें, लोहचुंबक स्वतः लोखंडास ओढीत नाहीं हें आपण पाहतों. परंतु त्याचें सान्निध्यानें लोखंडास मात्र चलन मिळतें, त्याप्रमाणें बुद्धि ही स्वतः जड आहे. तेव्हां तिचें ठिकाणीं चालकत्व नाहीं. आत्मा स्वतः अकर्ता आहे तेव्हां तोहि स्वतः चलन होत नाहीं. व दुसऱ्यास चालना देतों असें म्हणतां येत नाहीं. पण बुद्धि तर चळते असें आपण प्रत्यक्ष पहातों. तेव्हां चालकत्वाच्या संकल्पाचा आरोप कोठें करावा असा प्रश्न आहे.

आत्म्याला उपाधीमुळें प्रेरकत्व प्राप्त झालें आहे. म्हणून श्रुतीनें आत्माच बुद्धीस प्रेरणा करतो असें म्हटलें आहे. पिंडामध्यें आत्मा हा जसा सूक्ष्म तत्वांचा प्रेरक आहे तसा ब्रह्मांडाचें दृष्टीनें परमात्मा हा त्यांतील सूक्ष्म तत्वांचा हिरण्यगर्भादिक स्वरूपांचा–चालकच आहे. परमात्मा अकर्ता आहे पण मायोपाधीमुळें त्याजकडे ईश्वरत्व व कर्तृत्व आलें आहे. परमात्म्यापासूनच सर्व चराचर सृष्टी उत्पन्न झाली.

एतस्माज्जायते प्राणो मनः सर्वेंद्रियाणि च ।
खं वायुर्ज्योतिरापः पृथिवी विश्वस्य धारिणी ॥

मुण्डक २. १. ३.

परमात्म्यापासून प्राण, मन, सर्व इंद्रियें ,आकाश, वायु तेज जल आणि विश्वाला धारण करणारी पृथ्वी हीं उत्पन्न होतात.

त्याचें ठिकाणीं जगाची उत्पत्ति मानली कीं, स्थिति आणि लय त्याचें ठिकाणींच मानले पाहिजे. विषय ज्या अधिष्ठानसत्तेवर उत्पन्न होतो तेथेंच त्याचे खेळ चालतात, अस्तित्व राहतें व शेवटीं त्या अधिष्ठानावरच त्याचा लय होतो. उदाहरणार्थ :—घट मातीपासून, उत्पन्न होतो, पृथ्वीवरच वावरतो व शेवटीं पुनः मातींतच लय पावतो. त्याप्रमाणें जगदुत्पत्ति परमात्म्यापासून होतो, त्याचें अस्तित्व त्याचेवरच आहे व त्याचा लयहि त्या परमात्म्याचें ठिकाणीं होतो. म्हणून परमात्म्यास जगद्धेतू म्हटलें आहे. हा सद्रूप सत्तारूप आहे.

मय्येव सकलं जातं मयि सर्वं प्रतिष्ठितम् ।
मयि सर्वं लयं याति तद्ब्रह्माद्वयमस्म्यहम् ॥

कैवल्य १. १९

आत्म्याचें स्वरूपाबद्दल विचार केला तर असें दिसून येईल कीं हा प्रकाशरूप देव आहे. जीवाचे सर्व व्यवहार याचे प्रकाशांत चालू असतात. हा ज्ञान - स्वरूप आहे. चिद्रूप आहे! हा अंगुष्ठमात्र पुरुष सूर्याप्रमाणें प्रकाशरूप असून

आपल्या हृदयाकाशांत आहे असें श्रुति उच्चरवानें ग्वाही देते. हेंच परमात्म्याचें स्वरूप आहे व स्वयं ब्रह्म आहे !

दिव्ये ब्रह्मपुरे ह्येष व्योम्नात्मा प्रतिष्ठितः ।
तद्विज्ञानेन परिपश्यन्ति धीरा आनंदरूपममृतं यद्विभाति ॥

मुण्डक २. २. ७.

दिव्य अशा ब्रह्मपुरांत ह्मणजे हृदयाकाशांत आत्मा स्थित आहे. आनंदरूपानें व अमृतरूपानें प्रकाशमान होणारें असें आत्मतत्व, ज्ञाते साक्षात्कारानें जाणतात.

प्रकाशरूप परमात्म्याचें वर्णन मागें बरेंच येऊन गेलें आहे.

आत्मा हा ज्ञानाग्नी होय. स्वस्वरूपाहून जे जे कांहीं वेगळे आहे त्या सर्वांना हा नष्ट करतो. माया, अविद्या, सर्व जगद्भ्रम व सर्वनामरूपात्मक वस्तु ह्या सर्वांचें दहन करून, अग्नि ज्याप्रमाणें इंधनाचें दहन करून स्वस्वरूपानें राहतो तद्वत् हा देदीप्यमान राहतो. परमात्म्याचा साक्षात्कार झाला कीं तत्काल अज्ञान नाहींसें होतें व अस्ति- भाति- प्रियत्वरूपानें तो रहातो. एवढेंच नव्हें तर ज्ञानाज्ञानाचे अतीत उर्वस्ति एकमेवाद्वितीयम् । असा राहतो. मैत्रायणीय उपनिषदांत " भर्जयति ह्मणजे संहार करतो अगर (अज्ञान) नष्ट करतो ह्मणून रुद्र हा भर्ग असे ब्रह्मवादी ह्मणतात " असें ह्मटलें आहे. भ ह्मणजे हे लोक भासमान करतो, र ह्मणजे भूतांचे रंजन करतो ह्मणजे प्रियत्व रूपानें असतो व ग ह्मणजे याच्यापासून या सर्व प्रजा जातात व येतात. अस्ति--भाति-प्रियत्व रूपानें आहे ह्मणून भर्ग असें व्याख्यान त्याच उपनिषदांत केलें आहे.

आत्मा हा सर्वश्रेष्ठ आहे कारण तेथें क्षय व वृद्धि, लहानपण व मोठेपण अशीं द्वंद्वें नाहींत. तर तो अक्षर, अद्वय, असंग असा आहे. हा सर्वांचा आधारभूत आहे. तसाच आनंदरूप आहे! जीवाचा आनंद बिंदुरूप आहे. त्याचे शतपट चक्रवर्ती राजाचा, त्याचे शतपट गंधर्वांचा, असा शतपटीनें चढता आनंद देव नंतर पितर व शेवटीं ब्रह्मदेव यांचा आहे असें वर्णन केलें आहे, ह्यावरुन असें

दिसतें कीं एकापेक्षां एकाचा आनंद जास्त ह्मणजे अतिशय आहे. ब्रह्मानंदाची गोष्ट तशी नाहीं. तो निरातिशयानंदरूप आहे ! तो आनंदाचा सागर आहे ! तो आनंदस्वरूप आहे. तो एकदेसी एकजिनसी आहे. हा आनंद ज्यास प्राप्त होईल तो तद्रूपच होईल. हेच अनंत स्वरूप होय ! परमात्माच सर्व श्रेष्ठ होय!!

वरील विवेचनावरून दिसून येईल कीं ब्रह्माची दोन तऱ्हेची लक्षणें आहेत. एक स्वाभाविक व दुसरी आगांतुक ह्मणजे उपाधि भेदानें आलेली. परेच्या पलीकडील ह्मणून परमात्मा, प्रकाशरूप व आनंदस्वरूप ही स्वाभाविक लक्षणें होत. उत्पत्ति-स्थिति-लय-कारक, जगाचा हेतू, ज्ञानाग्नी व तत्वांचा प्रेरक, ही आगांतुक लक्षणें होत. ह्या दोन्हीं लक्षणांनीं एक परिपूर्ण ब्रह्मच ओळखावें. तत्पद लक्ष्य परमात्मा व त्वंपद लक्ष्य आत्मा ह्यांचे ऐक्य दर्शविलें आहे. हे दोन्ही एकच आहेत असें महावाक्य गायत्री सांगते ! तसेंच सद्रूप तेंच चिद्रूप व तेंच आनंदरूप होय. अशी ही सच्चिदानंदरूप गायत्री आहे हेंहि दिसून आलें असेलच ! गायत्री निरूपण हें ब्रह्मावबोधक आहे. अशा ब्रह्मस्व-रूपाचें ध्यान करावें व साक्षात्कार करून घ्यावा असें गायत्री सांगते !

ब्रह्माची सर्व श्रेष्ठ उपासना प्रणवगायत्री रूपांत करावी हेंच कल्याणप्रद आहे. ह्यापेक्षां जास्त लिहितां येत नाहीं.

ओँ इत्येवं ध्यायथ आत्मानं ।
स्वस्ति वः पराय तमसः परस्तात् ॥

मुण्डक २. २. ६.

आत्म्याचें ओंकार रूपानें ध्यान करा. अविद्या अगर अज्ञान रूपीं अंधः काराचें पलिकडे जाऊं इच्छिणाऱ्यानों ! तुमचे पैलतीरीं सुखानें गमन होऊन तुह्मांस शब्दब्रह्माचें ज्ञान होवो !!

गायत्रीचें ध्यान.

मुक्ताविद्रुमहेमनीलधवलच्छायैर्मुखैस्त्रीक्षणैः ।
युक्तामिन्दुकला निबद्धमुकुटां तत्त्वार्थवर्णात्मिकाम् ॥
गायत्रीं वरदाभयाङ्कुशकशां शुभ्रं कपालं गदां ।
शंखं चक्रमथारविन्दयुगुलं हस्तैर्वहन्तिं भजे ॥ १ ॥

संध्येमध्यें गायत्री ध्यानाचे असे त्रिकालचें (प्रातःकाल, माध्यान्हकाल व सायंकाल) तीन निरनिराळे श्लोक आहेत. तिन्ही कालाला युक्त असे निरनिराळया अवस्थानुरूप ते श्लोक आहेत. परन्तु गायत्रीचा मुख्य व सर्व कालानुरूप असा ध्यानाचा श्लोक वरदिल्याप्रमाणें आहे.

या श्लोकांत वर्णन केल्याप्रमाणें गायत्रीचें एक चित्र एका चित्रकारानें काढलें आहे. तें बाजारांत विकतहि मिळतें. या श्लोकाचा लक्षार्थ पाहिला तर असें दिसून येईल कीं, प्रणवगायत्रीचे निर्गुणस्वरूपाचें ध्यान करावयास सांगितलें आहे. याचा उत्तानार्थ लावावयाचा म्हणजे उलट्याबाजूनें–शेवटाकडून अर्थ लाविला पाहिजे. त्यावरून असे दिसून येईल कीं, प्रथम सगुण उपासना–सगुण ध्यान–सांगितलें आहे व नंतर निर्गुणोपासना चंद्रकलेपर्यंतच सांगितली आहे. सगुण ध्यानाभ्यासानें, गायत्रीनें वरदहात मस्तकीं ठेविला म्हणजे भ्रूमध्य चक्रावर प्राण येईल व निर्गुणोपासना सुरूं होईल. तिचा अनुभव कसा आहे हें पहिल्या चरणांत सांगितलें आहे. मोत्याप्रमाणें साधारण श्वेतवर्ण नंतर पोंवळ्या प्रमाणे आरक्तवर्ण नंतर सुवर्णाप्रमाणें पीतवर्ण व शेवटीं इंद्रनील मण्याप्रमाणें नीलवर्ण या क्रमाप्रमाणें प्रकाशाचा लय होत जातो ! तो प्रणवाचे मात्रेप्रमाणेंच आहे. अर्धमात्रात्मक नीलबिंदूचें दर्शनानंतर शुद्ध स्फटिकाप्रमाणें शुभ्र अशा आत्म्याचें दर्शन होतें ! आत्म सूर्याचें दर्शनानंतर चिच्चंद्रकलेमध्यें प्रवेश होतो!! अशा या प्रकाशरूप शांत ब्रह्माचें ध्यान प्रणवोपासनेंमध्यें सांगितलें आहे ही गोष्ट लक्षांत ठेवावी व त्याप्रमाणें ध्यानाभ्यास करावा. नुसता मंत्र

ह्मणून अगर त्यांतील नुसत्या वाच्यार्थाकडेच लक्ष देऊन उपयोगी नाहीं. तर त्याचा लक्षार्थ काय आहे हें पहावयास पाहिजे ह्मणजे कर्म करण्यांतील खरें रहस्य कळेल व कर्मफलप्राप्ति शीघ्र होईल. बुद्धिवान् मनुष्यानें, ज्यास ह्याच जन्मामध्यें मोक्ष प्राप्त करून घ्यावयाचा आहे त्यानें, कर्माचें रहस्य समजावून घेण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे, हें ज्यांना कळणार नाहीं त्यांनीं, तसेंच पुढील असंख्य जन्मांत केव्हां तरी मुक्ति मिळाली तरी चालेल अशी ज्यांची समजूत असेल त्यानीं व तितका काल सुखदुःख भोगत थांबण्याची ज्यांची तयारी असेल त्यानीं, अशा त्रिवर्ग मंदबुद्धिच्या लोकांनीं निदान शास्त्रांत सांगितल्याप्रमाणें भक्तियुक्त अंतःकरणानें संध्यावंदनादि कर्में तरी करावीत.

प्रातःसंध्या, माध्यान्हसंध्या व सायंसंध्या यांचे ध्यानाचें वर्णन असलेले निरनिराळे मंत्र घेतले तरी असें स्पष्ट दिसून येईल कीं, ते प्रणवगायत्रीच्या मात्रांचें ध्यानाचें वर्णन आहे. कसें तें आपण पाहूं.

प्रातःसंध्याः—कुमारी—रक्तवर्णात्मक (वस्त्रालंकारयुक्त)—हंसवाहिनी गार्हपत्य अग्नि-व ऋग्वेद, हीच प्रणव गायत्रीची अकार मात्रा होय.

माध्यान्हसंध्याः – युवती—श्वेतवर्णात्मक—वृषभवाहनात्मक –दक्षिणाग्नि व यजुर्वेद. हें उकार मात्रेचें वर्णन आहे असें दिसून येईल.

सायंसंध्याः—ज्ञानानें वृद्ध ह्मणजे श्रेष्ठ—नीलवर्णात्मक—[कृष्ण या शब्दाचा अर्थ काळा असा घेऊं नये. कारण काळा असा अर्थ केला तर तो वर्ण अज्ञानांधःकार दर्शवितो. पण गायत्री ही प्रकाशमय आहे !]—गरुडवाहना—आहवनीय अग्नि व सामवेद. हें मकारमात्रेचें वर्णन आहे.

ह्या विवेचनावरून ध्यानांत येइल कीं त्रिकाल संध्येचीं वर्णनें ॐकाराचें मात्रात्मक ध्यानाचीं आहेत! गायत्री ध्यानाचा मंत्र [श्लोक] वर दिल्या प्रमाणें आहे. नाद ३ मध्यें प्रणव गायत्रीचें चतुर्मात्रात्मक ध्यानाच्या वर्णनाचें कोष्टक दिले आहे तें जिज्ञासूंनीं पुनः एकवार पहावें. ह्या ध्यानाचा विधि फारच थोडक्यांत खालीं उध्दृत केलेल्या श्लोकांत वर्णन केला आहे

मृद्वासने चोपविश्य चात्मध्यानपुरस्सरम् ।
सर्वतेजोमयं ध्यायेत्तडित्सौदामिनिप्रभाम् ॥
गायत्री दुर्ग

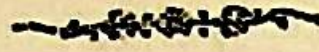
मृदु आसनावर बसून आत्म्याचें ध्यानास सुरवात करून विजेसारखे प्रकाश ज्यांत दिसतात अशा अखंड प्रकाशरूप परमात्म्याचें ध्यान करावें ! ध्यानाचे श्लोकांत म्हटल्याप्रमाणें श्वेत, पीत, आरक्त, स्फटिक व वरील श्लोकांत म्हटल्या प्रमाणें विद्युतप्रभा, ही सर्व ब्रह्माची दर्शन करणारी आहेत असें उपनिषदांतहि वर्णन आहे.

नीहार धूमार्कानिलानलानां ।
खद्योतविद्युत्स्फटिकशशीनाम् ॥
एतानि रूपाणि पुरःसराणि ।
ब्रह्मण्यभिव्यक्तिकराणि योगे ॥
श्वेताश्वतर २.११.

धुकें. धूर, सूर्य. वायु, अग्नि, काजवा. वीज, स्फटिक व चंद्र हीं रूपें हृद-याकाशांत दिसूं लागली म्हणजें तीं ब्रह्माचें दर्शन करणारी आहेत असें समजावें

पुस्तकाचें परिशिष्टांत गायत्री प्रत्यक्ष मुद्रा म्हणून एक जुन्या पोथ्यांत सांपडलेले स्तोत्र देत आहोंत. प्रत्येक श्लोकाचे आद्याक्षर घेतले म्हणजे संपूर्ण गायत्री मंत्र होतो. मंत्रांत एकेक अक्षरापासून कोणकोणते पातक नाहींसें होतें ह्याचें वर्णन आहे. निर्गुणोपासनेचें हें हृद्गतच होय ! प्रकाशरूपाची उपासना करतांना कोणकोणचे अनुभव येतात त्याचें क्रमवार वर्णन यांत आहे. श्वेत-पीत रक्त नील व शुद्धस्फटिक स्वरूपाचें वर्णन असून सूर्य, चंद्र,अग्नि मंडलें व त्या कलांमधील निरानिराळे अनुभव व हिरण्मय कोश व रोहिणी चक्र यांचेंहि स्पष्टपणें वर्णन आहे. शेवटीं परमपद-निरंजन पदाची प्राप्ती होते ! अभ्यासाच्या मार्गांत असणारास ही प्रत्यक्षमुद्रा म्हणजे साक्षात्काररूपीं दीपच होय ! सर्वांनीं याचें पठण तरी करावें!

नाद ८ वा



प्राणायाम.

तावन्मनो निरोद्धव्यं हृदि यावद्गतक्षयम् ।
एतज्ज्ञानंच मोक्षंच शेषान्ये ग्रंथविस्तराः ॥ १ ॥

(अमृतबिंदु). मैत्रायणीय ६. ३४

हृदयस्थ साक्षीरूप जो आत्मा त्याचे ठिकाणीं संपूर्ण लय होईपर्यंत मनाचा रोध करावा. हेंच ज्ञान व हाच मोक्ष ! ह्यावरून बाकी सर्व ग्रंथविस्तार होय !

संध्यावंदन कर्मामध्यें प्राणायामाचें फार महत्व आहे. प्रत्येक आचमनानंतर प्राणायाम सांगितला आहे. प्राणायाम करण्यानें फुप्फुसाचें श्वास, कास, क्षयादि सारखे रोग उत्पन्न होत नाहींत, सर्व नाड्या शुद्ध होतात, शरीर निरोगी रहातें वगैरे वगैरे पुष्कळ फायदे सांगतां येतील तो शारीरशास्त्राचा विषय अन्य ठिकाणीं पहावयास मिळेल परंतु प्राणायामाचा आत्मिक उन्नतीच्या दृष्टीनें विचार करावयास पाहिजे. स्वाधिष्ठान चक्रावर अत्यंत सूक्ष्म असा मूळ वायु आल्यावर तेथें त्याचे प्राण व मन असें पृथक्करण सुरू होतें. कारण अपान, वायु ह्मणून प्रथम तेथें निराळा भासमान होतो. हृत्कमलांत प्राण आल्यावर प्राण व मन यांचें स्पष्ट पृथक्करण भासमान होतें. व्यवहारांतहि छातींत हृदयाचे जागींच ' माझा प्राण ' इत्यादि दाखविण्याचा प्रघात आहे. तेव्हां प्राण अगर मन या पैकीं एकास जिंकून घ्यावे ह्मणजे दोघांचाही जय होतो व समाधि साध्य होतो. प्राण अगर मन या दोहोंचा लय एके ठिकाणींच आहे. क्षीर नीरा प्रमाणें मन व प्राण या दोघांचे मिश्रण आहे व दोहोंची

प्रवृत्ति सारखी आहे. ज्या चक्रावर पवन वाहतो त्याच चक्रावर मनाची प्रवृत्ती असते. तेव्हां मनोजय झाला कीं पवन जय आपोआप होतो व पवनजय झाला कीं मनोजयही होतो! योगवासिष्ठांत वशिष्ठानीं श्रीरामचंद्र प्रभूस सांगितलें कीं 'हे रामा ! चित्ताचीं दोन बीजें आहेत. एक प्राण व दुसरें वासना. कुसुम व त्याचा परिमल याप्रमाणें तीं आहेत. दोहोंपैकीं एक नष्ट झालें कीं दुसरें आपोआप नष्ट होतें.' मन अत्यंत चपळ आहे. तें इंद्रियांना तात्काळ क्षोभवितें ह्यास्तव त्याचा जय होणें फार कठीण आहे. दृढ वैराग्य असल्याशिवाय चित्तास जिंकता येणार नाहीं. प्राण चालू असतां मन चपळ होतें, मन चपळ होऊं लागलें ह्मणजे प्राण जोरानें सुरू होतो. [याचा अनुभव सर्वांस नेहमीं काम, क्रोध, भयादि विकार उत्पन्न होतात त्यावेळीं येतोच] ह्मणून प्राणायामाचा तसेंच सगुणध्यानाचा असा दोहोंचाहि अभ्यास करणें अत्यंत जरूर आहे. शिरोभागीं उद्धृत केलेले उपनिषद्वाक्यावरुन दिसून येईल कीं, मनाचा लय आत्म्याचें ठिकाणीं व्हावयास पाहिजे. तो जोपर्यंत झाला नाहीं तोपर्यंत इतर सर्व ज्ञान फोल कस्पटाप्रमाणें आहे! अमृतबिंदु उपनिषदांतहि हाच श्लोक थोड्या फरकानें आला आहे. अभ्यासानें अपरोक्ष साक्षात्कार करून घेणें हेंच उपनिषदांत साररभूत तत्व ग्रथित केलें आहे. अस्तु

प्राणायाम हा हठयोगाचा विषय आहे, तो कळणार नाहीं ह्मणून सोडून देऊं नये. तसेंच 'संध्येच्या वेळीं नुसता नाकास हात लावला ह्मणजे झालें' असें करूं नये. गृहस्थाश्रमीयांनीं अगर हठयोगी व्हावयाचे नसेल त्यांनीं, फार तर सतत प्राणायामाचा अभ्यास करूं नये. परंतु शीघ्रमनोजयाकरितां तरी प्राणायाम करणें जरूर आहे. प्राणायाम व ध्यानधारणा हे दोन्ही अभ्यास थोडे थोडे सुरू असले ह्मणजे चित्ताची एकाग्रता अत्यंत लवकर होते, ह्मणून संध्या वंदनांत प्राणायाम व ध्यानाचें फार महत्व आहे, आपद्धर्माचें वेळीं सुद्धां प्राणायाम करून अर्घ्यदान व जप तरी करावा, एवढी कनिष्ठ मर्यादा शास्त्रानें घालून दिली आहे ह्याचें

रहस्य कायं हें आतां ध्यानीं आलें असेलच. प्राणायाम कसा करावा, त्यांत किती प्रकार आहेत, तो लौकर साध्य कसा होतो, आहार विहार कसा पाहिजे, वगैरे हठयोगाचा विषय असलेमुळें त्यांचें संपूर्ण विवेचन करण्याचें हें स्थळ नव्हे. पण सर्वसाधारणपणें प्रत्येकास उपयोगी पडावी एवढी माहिती येथें देत आहों. शास्त्रोक्त प्राणायामाची माहिती अधिकारी पुरुषाकडून घ्यावी व कांहीं काल त्याचे देखरेखीखालीं तो करावाहि. पण त्याचे अभावीं पुढें दिलेल्या माहितीचा उपयोग करून पहावा म्हणजे तो चित्तैकाग्रतेच्या अभ्यासास उपयोगी पडतो असें दिसून येईल. हें अनुभवाचें शास्त्र आहे अभ्यास करून अनुभव घेतल्याशिवाय कळणार नाहीं.

प्राणायाम केव्हां करावा:-- एकांतीं पवित्र स्थळीं अगर स्थल पवित्र करून तेथें खालीं दर्भासन, वर कृष्णाजिन व त्यावर कोणतें तरी--आपणास बराच वेळ बसतां येईल असें कोणतेंहि--आसन घालून बसावें. शरीराची पवित्रता राखावी हें निराळें सांगणें नकोच. शरीर, गळा, मान सरळ ठेवावी. इकडे तिकडे न पाहतां डोळे मिटून धरावे. सर्व चिंता सोडून व मनांत धैर्य धरून दृढनिश्चयानें प्राणायामास सुरवात करावी. दोन्ही संध्याकाळीं अगर माध्यान्हीं परमेश्वराचें स्मरण करून अभ्यास करावा.

नाडी

इडा:--डाव्या नासिकापुटांत इडा नामक नाडी येऊन मिळते. तिचें चंद्र हें दैवत व ती शुभकार्य साधून देणारी आहे

पिंगला:--उजवे नासिकापुटांत पिंगला नामक नाडी येऊन मिळते. तिचें सूर्य हें दैवत व ती उग्रकार्य साधून देणारी आहे.

सुषुम्णा:--या दोहोंमध्यें सुषुम्णा नांवाची नाडी आहे ती ब्रह्मरंध्रांत--सहस्रदलकमलांत संपते. ह्या नाडीचा उगम नाभीकमलामध्यें होतो. हिच्या मुळाशींच कुंडलिनी नामक ज्ञानशक्ति आहे. सुषुम्णा मार्गानें प्राण जाऊं लाग--ल्यावर ही ज्ञानशक्ति जागृत होते म्हणून अभ्यासानें हा पंथ शुद्ध करणें जरूर आहे. डावा हा अपान व उजवा हा प्राण. हे दोन्हीवायू समान झाले म्हणजे तीच रात्रंदिनभोक्त्री सुषुम्णा नाडी होय!

प्राणायाम कसा करावा

१ पूरकः—प्रथन उजवे नाकपुडीवर उजवे हाताचा अंगठा ठेवावा व डावे नाकपुडीनें—इडा नाडीतून—श्वास आंत घ्यावा या क्रियेस पूरक ह्मणजे भरणें असें ह्मणतात.

श्वास जोरानें व एकदम घेऊं नये. सावकाश घ्यावा. तसेंच छाती पूर्ण भरेपर्यंत श्वास घेऊं नये तर थोडा घ्यावा, कारण छाती पूर्ण भरल्यावर लगेच ती रिकामी करावी अशी जरूरी भासते. इंद्रियविज्ञानशास्त्रदृष्ट्या असा सिद्धांत आहे कीं, फुप्फुसें पूर्ण भरून त्यांचें प्रसरण झालें कीं लगेच ती आकुंचन करण्याचा मेंदुचा हुकुम सुटतो व श्वास बाहेर टाकण्याची क्रिया सुरूं होते. तेव्हां श्वास थोडा घ्यावा हें उचित होय.

२ कुंभकः—श्वास घेतल्यावर उजवे हाताचे चारी बोटांनीं डावी नाकपुडी दाबून धरावी व श्वास आंत कोंडून धरावा यास कुंभक—स्थिर करणें—ह्मणतात. पांची बोटांनीं नाक दाबून धरणें ही प्रणवमुद्रा होय. गृहस्थाश्रमी व वानप्रस्थाश्रमी यांनीं ही करावी. तर्जनी व मध्यमा सोडून ३ बोटांनीं नाक धरणें हीस ओंकारमुद्रा ह्मणतात. ही ब्रह्मचारी व संन्यासी यांनीं करावी.

३ रेचकः—नंतर उजवे नाकपुडीवरील आंगठा काढून तिनें ह्मणजे पिंगला नाडीनें श्वास सावकाशपणें बाहेर सोडावा. एकदम श्वास बाहेर सोडूं नये. त्यायोगें शक्तिपात होईल ह्मणून हळूंहळूं श्वास सोडावा. श्वास घेतांना व सोडतांना आवाज होऊं देऊं नये. ह्या क्रियेस रेचक—बाहेर सोडणें असें ह्मणतात.

मात्राः—श्वासाचें याप्रमाणें नियमन करण्याची पद्धती ठरलेली आहे. ती अशी कीं, श्वास जितका वेळ घेतला असेल त्याचे चौपट वेळ तो आंत कोंडून ठेवावा व घेतलेल्याच्या दुप्पट वेळांत तो बाहेर सोडावा. ह्मणजे पूरकाचे चौपट कुंभक करावा व दुप्पटीनें रेचक करावा. ह्या वेळेचें मापन करण्या-ची पद्धति आहे. तिस मात्रापद्धति ह्मणतात. मात्रा ह्मणजे ठराविक वेळ.

एकामात्रेचें प्रमाणः—

(१) डाव्याहातांवर टाळी देऊन त्याला प्रदक्षिणा करण्यास लागणारा वेळ.

(२) निद्रित मनुष्याचा श्वासोच्छ्वास.

(३) गुडघ्या भोंवतीं तर्जनी फिरवून लगेंच चुटकी वाजविणेंस लागणारा वेळ.

(४) चाष पक्षाचा उच्चार ही एक मात्रा.

(५) साधारणपणें १॥ सेकंदाची एक मात्रा होते.

प्रथम १ अगर २ मात्रांनीं पूरक करण्यापासून अभ्यासास सुरवात करावी. पूरक २ मात्रेनें केला ह्मणजे कुंभक ८ मात्रांनीं व रेचक ४ मात्रांनीं करावयास पाहिजे. या प्रमाणें एका प्राणायामास १४ मात्रा इतका वेळ ह्मणजे २१ सेकंद लागतील. पूरक २ मात्रा (३ सेकंद पर्यंत) करावयाचा ह्मणजे श्वास किती थोडा घेतला पाहजे हें दिसून येईल. रोज प्रथम पांच प्राणायाम करावे व पुढें दररोज पांच पांच या प्रमाणांत वाढवावे. असा नित्य त्रिकाल अभ्यास वाढवीत गेल्यास तीन महिन्यांतच प्राण ब्रह्मरंध्रांतः स्थित होऊं लागेल. रोजचे संध्यावंदनांत ५ आचमनें आहेत. तेव्हां अर्थातच ५ प्राणायाम होतात. संध्या त्रिकाल करावी असें सांगितलें आहे. यावरून संध्यावंदनांत प्राणायामाची रचना किती शास्त्रोक्त केली आहे हें दिसून येईल. रोज पांच प्राणायाम वाढविले नाहींत तरी, निदान वर नमूद केल्याप्रमाणें नित्य सकाळ सायंकाळ संध्यावंदनाचें वेळीं प्राणायामाभ्यास करून पहावा एवढें सांगणें आहे.

प्राणायामाचें अभ्यासानें श्वासोच्छासाचें इंद्रिय जें फुप्फुस त्यावर ताबा मिळविता येतो. हृदयाची क्रिया, आंतड्याची क्रिया वगैरे कांहीं इंद्रियांच्या क्रियेवर आपल्या इच्छाशक्तिचा ताबा चालत नाहीं. [त्यास Involuntary action ह्मणतात] फुप्फुसाची क्रिया ही अर्धवट आपल्या इच्छाशक्तिवर अवलंबून आहे. अशा क्रियेस [Semi—Involuntary action] ह्मणतात.

म्हणजे मनांत आणलें तर कांहीं वेळ श्वास दाबून धरता येतो. तेव्हां अशा ह्या अर्धवट इच्छाशक्तीवर अवलंबून असणाऱ्या इंद्रियांनां चालना देणाऱ्या ज्ञानतंतूंवर प्राणायामाचे अभ्यासानें जय मिळवितां आला तर इच्छा–शक्तिच्या ताब्यांत असणाऱ्या सर्व ज्ञानतंतूंवर क्रमानें जय मिळवितां येईल हें उघड आहे. ह्यांना ज्ञानचक्रांपासून [Sympathic Nervous Plexuses] ही शक्तिचालना होत असते. अर्थात् मूलाधारादि ज्ञान चक्रावरहि प्राणायामानें हळूं हळूं कसा ताबा मिळत जातो हें दिसून येईल. हा मिळूं लागतांच म्हणजे सुषुम्णा नाडींत प्राण शिरूं लागतांच षट्चक्रभेदन सुरूं होते व प्राण–प्राणशक्ति–सहस्र-दलमंडलांत स्थित होते. रुधिराभिसरणद्वारां सर्व शरिरास पोषण करणारें जें हृदय, त्याचेंवरहि तावा मिळवून त्याची क्रिया अत्यंत सूक्ष्म अगर बंद पाडतां येणें शक्य आहे हें लक्षांत येईल!

प्राणायामाचे भेदः— तीन आहेत; उत्तम, मध्यम, व कनिष्ठ. १२ मा–त्रांनीं प्राणायाम करणें हा कनिष्ठ, २४ मात्रांनीं करणें हा मध्यम व ४८ मात्रांनीं करणें हा उत्तम पक्ष होय! प्राणायाम करतांना घाम येऊं लागला तर तो कनिष्ठ प्राणायाम होय. कंप उत्पन्न झाला तर तो मध्यम प्राणायाम होत आहे असें समजावें. उत्तम प्राणायामानें प्राण ब्रह्मरंध्रांत स्थित होतो व श्वासोच्छ्वास बंद पड-तात! एक **महत्वाची गोष्ट** लक्षांत ठेवावी कीं **प्राणायाम सबीज** व्हावयास पाहिजेत. निरनिराळ्या बीजांनीं युक्त प्राणायाम करतां येईल पण प्रणव हें आद्य-बीज असल्यामुळें त्यानें युक्त असा प्राणायाम करावा त्याच्या मात्रा ठरविणें कठीण पडत असेल तर गायत्रीमंत्रयुक्त मात्रापद्धतीनें प्राणायाम करावा. साधारणपणें प्रणवयुक्त समस्त व्याहृतीनें पूरक, संपूर्ण गायत्री मंत्रानें कुंभक व गायत्री शिरानें रेचक असा क्रम ठेविल्यास ठराविक मात्रा होतील. सबीज प्राणायामामध्यें विशिष्ठ शक्ति आहे. ह्याचें योगें ब्रह्मरंध्रांत प्राण लवकर जातो. असा प्राणायाम जप–युक्त करतांना श्वासावर लक्ष—ध्यान ठेवावें, जे प्राणायाम जप व ध्यानरहित

ते निर्बीज होत. अशानें सुषुम्ना पंथ सांपडणार नाहीं, वृथा प्रयास होतील व नुसतां श्वास मात्र पदरीं पडेल! तरी सबीज ध्यान व जपयुक्त प्राणायाम करावा. अशानें केवल कुंभक लवकर साध्य होतो.

केवल कुंभकः— ज्यांत पूरकहि नाहीं व रेचकहि नाहीं तर अनायासें सुखानें वायुधारणा होते त्या अवस्थेस केवलकुंभक ह्मणतात. श्वास न घेतां व न सोडतां नुसतां स्तब्ध ठेवावा ह्मणजे प्राण खालीं अगर वर कोठेंहि न हालतां स्तब्ध राहतो. ह्यांत घाबरेपणाही उत्पन्न होतां कामा नये. ही अवस्था साधण्याव दृढ अभ्यास करावा. ही साधल्यावर प्राणजय होतो. त्यासच **पवनजय** अगर **मारुतजय** ह्मणतात! हा प्राणजय होत असल्याचा प्रत्यक्ष अनुभव येतो. प्राणायाम करतां करतां श्वेत. पीत, आरक्तादि वर्ण दिसूं लागतात व नीलबिंदुदर्शन होतें. प्राणायामाचें अभ्यासांत कुंभक करतांना हे प्रकाश विशेष दिसतील. केवल कुंभक जसा जास्त होईल तसतसा प्राण भ्रूमध्य चक्रावर स्थिर होतो व तेथें अंगुष्ठमात्र आत्म्यानें दर्शन होतें. तेथें आत्म्याचेंच ध्यान करावें. तूर्यावस्थेंत प्राणानें प्राण धारण करावा असें मैत्रायणीयोपनिषदांत सांगितलें आहे.

> अप्राणादिह यस्मात्संभूतः प्राणसंज्ञके जीवस्तस्मात्प्राणे वै तूर्याख्ये धारयेत्प्राणमिति ।

मैत्रायणीय ६ १९

मनोजय व पवनजयः— ध्यानासारख्या चित्तैकाग्रतेच्या कोणत्याहि अभ्यासानें केवल कुंभक साधतो. याचा अनुभव ध्यान धारणाभ्यास करणारास सहज यतो. या अभ्यासानें अर्थात् प्राणजय पवन अगर मारुतजय-होतोच. मनुष्याचा श्वासोच्छ्वास नासिकापुटापासून १८ अंगुलें बाहेर वहात असतो. ध्यानादि अभ्यासानें प्रणवाच्या एक एक मात्रेचा [अवस्था, वाणी, देह वगैरेचा] लय जसजसा होत जाईल तसतसा २।२ अंगुलें श्वास कमी वाहूं लागतो. व्यक्त व अव्यक्त ॐ काराच्या मात्रांचा लय होऊन प्रकाशरूप परमात्म्याचें दर्शन झालें ह्मणजे प्राण फक्त २ अंगुलीपर्यंत फार तर, अत्यंत सूक्ष्म असा वाहतो. पुढें

नादानुसंधानानें खं ब्रह्मांत लनि झालेवर समूळ वायु नष्ट होतो ! धारणाभ्यास जसजसा वाढतो तसतशी चित्ताची एकाग्रता होत जाते, चित्ताची एकाग्रता होतांच केवलकुंभक साधतो व प्राण चक्रभेदन करून भ्रूमध्यावर येतो. पुढें तो ब्रह्मरंधांत स्थिर होऊं लागला कीं प्राणजय व मनोजय झाला असें ह्मणण्यास हरकत नाहीं. ह्यावेळीं सूक्ष्म सोऽहं वृत्ति असतें. यावेळींच ॐ काराचें ध्यान ब्रह्मरंध्रांत करावें असें खालीं दिलेल्या उपनिषद्वाक्यावरून कळून येईल.

योऽसौ परापरो देव ओंकारो नाम नामतः ।
निशब्दःशून्यभूतस्तु मूर्ध्निस्थाने ततोऽभ्यसेत् ॥२३॥
मैत्रायणीय ६–२३

मनोजय झाला कीं प्राण, पवन अगर मारुत-जय आपोआप होतो हें रहस्य कळून येईल. तेव्हां विशिष्ट मतावर जोर देण्याचें कारण नाहीं. सध्याचें कालीं प्राणजयाचा अभ्यास बहुतेकांस कठीण व रुक्ष वाटण्याचा संभव ! ह्मणून अलिकडील साधूसंतांनीं, परमेश्वराचे सगुण मूर्तीचें ध्यान करून त्यायोगें मनोजयाचा अभ्यास करण्यास सांगितलें. ज्यास लवकर आत्मदर्शन व्हावें अशी इच्छा असेल त्यानें प्राणजय व मनोजय ह्या दोहोंचाहि अभ्यास करणें जरूर आहे हें वर सांगितलें. हा जय सर्व पापांचें शमन करील. काम, क्रोध, लोभ वगैरे सर्व काम नष्ट होऊन चित्तवृत्ति शांत होईल. या जयापुढें स्वरूपप्राप्ति आहे. नुसत्या प्राण वायुनें अगर अपान वायुनें मनुष्य जिवंत राहूं शकत नाहीं तर ज्याचें आश्रयानें वायु राहतात अशा आत्म्याचें योगानें जीवास अस्तित्व आहे, असें कठोपनिषदांत सांगितलें आहे.

न प्राणेन नापानेन मर्त्यो जीवति कश्चन ।
इतरेण तु जीवन्ति यस्मिन्नेतावुपाश्रितौ ॥
कठ २—२

ज्यांना स्वात्मानंदाचें सौख्य व नित्यपदप्राप्तिची इच्छा असेल त्यांनीं नित्य संध्यावंदनाचे वेळीं प्राणायामाचा व ध्यान धारणेचा अभ्यास केला पाहिजे. संध्यावंदनाचें महत्व अजून तरी ब्राह्मणवर्गाचें लक्षांत येईल कां व ते आपल्या स्वधर्माचें आचरण करतील काय ?





नाद ९ वा

संध्यावंदन.

एको वशी सर्व भूतान्तरात्मा ।
एकं रूपं बहुधा यःकरोति ॥
तमात्मस्थं ये नु पश्यन्ति धीराः ।
तेषां सुखं शाश्वतं नेतरेषाम् ॥
कठ २. ५ १२ श्वेताश्वतर ६. १२

ब्रम्ह. १६

एकमेवाद्वितीयम् । असा सर्व जगाचा स्वामी, सर्व भूतमात्रांचा अंतरात्मा, आपण एक असून नानाविध रूपानें नटला आहे अशा त्या परमात्म्याला आपल्या हृदयाकाशामध्यें स्थित असलेला जे ज्ञानी लोक पाहतात–साक्षात्कार करून घेतात–त्यानांच शाश्वत सुख प्राप्त होतें, इतरांना होत नाहीं, असें कठादि उपनिषदांत ह्मटलें आहे. आत्मसाक्षात्कार करून घेण्यास कांहीं प्रतिक्रिया करावी लागते. शास्त्रोक्त पद्धतशीर कर्म केल्याशिवाय फलप्राप्ति होणार नाहीं. ह्मणून शास्त्रांनीं उपासना लावून दिली आहे. कोणचीहि उपासना करा त्यांत पद्धतशीर मार्गानें गेल्याशिवाय फलप्राप्ति नाहीं. मार्ग भिन्न भिन्न असतील पण प्रत्येकांत भावना व अभ्यास श्रेष्ठ मानिला आहे.

प्रणवोपासना करावयाची ह्मणजे ज्ञानाला परंपरेनें उपयुक्त होणाऱ्या कर्मांचें

शास्त्रोक्त आचरण, पापाशुद्धि म्हणून करावयास पाहिजे. हें शास्त्रोक्त कर्म म्हणजे द्विजांचें ' संध्यावंदन ' होय. संध्यावंदन नित्य लावून देण्यांत शास्त्रांचें वर उद्धृत केलेलेंच मर्म सांगण्याचें तात्पर्य होय. कर्म म्हटलें म्हणजे त्यास विधी आलाच. यथांसांग कर्म केल्याशिवाय त्याचें इच्छित फल मिळणार नाहीं. निष्काम कर्मांतसुद्धां ईश्वर प्राप्ती अगर आत्मसाक्षात्कार ही सात्विक कां होईना इच्छा असतें. ती फलद्रुप होण्याकरितां शास्त्रानें सांगितलेल्या विधीप्रमाणें कर्माचें आचरण करणें जरूर आहे. संध्यावंदन कां करावयाचें? असा प्रश्न अलि-कडे फार विचारण्यांत येतो, त्याचें उत्तर लेखाचे अग्रभागीं उधृत केलेल्या श्लोकांमध्यें आहे. प्रकाशरूप परमात्म्याचा साक्षात्कार करून देणारी ही उपा-सना आहे. ब्राह्मणांचें ब्राह्मणत्व–ब्राह्मण्य–ब्रह्म जाणण्याची पद्धति–कायम रहावी अशी जर इच्छा असेल तर त्यांनीं तरी ही उपासना एकदिवसहि सोडूं नये. प्रणवोपासना ही आत्मज्ञान तात्कालिक करून देणारी असल्यामुळें सर्वांत श्रेष्ठ आहे ! तेव्हां आत्मज्ञानाची तळमळ असणाऱ्या मुमुक्षुजनांनीं हिचीच उपासना करावी. हिचे योगें सर्व सुखाचें आगरच हस्तगत केल्याप्रमाणें होतें. ही अर्ध-मात्रात्मक प्रकाशरूपाची–प्रकाशरूप परमात्म्याची उपासना आहे ! हिचा अधि-कार प्राप्त होण्यास संध्यावंदनांतील तत्वें कळून घेऊन शास्त्रोक्त पद्धतीनें तें कर्म करावयास पाहिजे. ह्यांतील बऱ्याचशा गोष्टींचें विवरण मागील नादांमधून पुष्कळ प्रकारें येऊन गेलें आहे. आतां कांहीं गोष्टींचें तात्विक विवेचन या नादांत करावयाचें योजिलें आहे.

स्थलशुद्धिः–संध्यावंदनास पवित्र स्थान असावें. घरीं देवघरासारख्या पवित्र जागेंत बसावें. जागेंत तमोगुण वृत्तिरूपीं पैशाचिक वगैरे दोष असण्याचा संभव असतो, म्हणून गोमयानें सारवून जरूर तर धूप दीप वगैरे लावावे. स्थान दोष पुष्कळ ठिकाणीं असतात. त्या स्थळीं चित्तएकाग्र होत नाहीं. पांश्चात्य मानसशास्त्रज्ञांनीं असें शोध लाविले आहेत कीं ज्या स्थळीं दुष्ट अगर सुष्ट कृत्यें होतात त्या ठिकाण सर्व पदार्थांवर त्यांचा ठसा [Impression] उमटत

असतो. एका खोलींत खून व रक्तपात झाला होता. तेथील भिंतीचा तुकडा काढून त्यावर विद्युत प्रयोग करून पाहतां तो तुकडा थरथर कापूं लागला व भीतिचें विकार त्यावर उठूं लागले असें शास्त्रज्ञांनीं पाहिले. आधुनिक कालांत अशा गोष्टी दृक्प्रत्ययानें जर सिद्ध होतात व त्यावर विश्वास बसतो तर आपल्या पूर्वजांनीं ज्यागोष्टी शास्त्रसिद्ध ह्मणून सांगून ठेविल्या त्यावर विश्वास कां ठेवूनये! अस्तु. स्थल कसें असावें, आसन कोणते असावे वगैरे माहिती पूर्वी 'ध्यानयोग' 'अभ्यासाचे गुण दोषांत' येऊन गेली आहे ती पुनः पहावी. संध्या वंदनाकरितां घ्यावयाचें पात्र ताम्र अगर रौप्य असावें. जल चांगले स्वच्छ असावें. धाराच्युत उदकानें ह्मणजे नळांचे पाण्यानें अगर धबधब्यासारख्या पडणार पाण्यानें संध्यावंदन करूं नये असें स्मृतिवचन आहे. पात्रांत पाणी घेऊन त्याचा उपयोग करावा. नदी अगर तडागादि जलाशयांत कांहीं पात्राची जरूरी नाहीं.

आत्मशुचिः—शास्त्रोक्त कर्म सात्विक होतें. कर्म सात्विक होत आहे अगर नाहीं हें पहावें. सात्विक कर्म झालें ह्मणजे अंतःकरणशुद्धि—आत्मशुचि—होऊन सात्विक वृत्ति होते. सात्विक अंतःकरण ठेवण्यास बाह्य शुचीची अत्यंत आवश्यकता आहे. शरीर शुद्ध असेल तर कोणतेंहि कर्म करण्यास मनास हुरूप येतो हें प्रत्येकास स्वतःसिद्ध ठाऊक आहे. तेव्हां शरीरशुद्धि करितां प्रातर्विधी आटोपल्यावर स्नान करणें योग्य होय. थंड पाण्याचें स्नानानें मेंदूकडे तसेंच यकृत वगैरे सारख्या पचन क्रियेच्या व इतर सर्व अंतरींद्रियांकडे रक्त संचय जास्त होत असल्यामुळें शरीर प्रकृती उत्तम असते व दिवसभर हुशारी राहते. स्नान न केल्यां पुरुषांनें जप होम वगैरे कोणतेंहि कर्म करूं नये असें शास्त्रवचन आहे.

शेंडी व यज्ञोपवीतः— शुचित्व प्राप्त होण्याकरितां शेंडी राखिली पाहिजे व यज्ञोपवीत धारण केलें पाहिजे अशी शास्त्राची अनुज्ञा आहे. पुरुषानें सर्वदा

शेंडी गाठ मारलेली ठेवावी व यज्ञोपवीत धारण करावें. शेंडीला गाठ नसतां केलेले कर्म निष्फल होतें. सध्याचे काळीं आपद्धर्म ह्मणून कित्येकांना डोक्यावर केस राखणें जरूर पडलें तरी त्यांनीं शेंडी मात्र सोडूं नये. ज्ञानरूपी शिखा व ज्ञानरूपी यज्ञोपवीत ज्यांनीं धारण केलें नाहीं, त्यांनीं बाह्य शिखा सूत्राचा त्याग करूं नये असें ब्रह्मोपनिषदांत सांगितलें आहे. जगताचा ब्रह्मानें आरंभ केला ह्मणून त्यास सूत्र ह्मटलें आहे ! हें परमपद होय. त्या सूत्रांत विश्व ओतप्रोत भरलेलें आहे! परमपवित्र, श्रेष्ठ व पवित्र प्रकाशरूपी असें हें यज्ञोपवीत आह्मांस बलवान् व तेजस्वी करतें. ' तेंच मी आहे ' असें सतत अनुसंधान राखण्या करितां अगर जाणीव राखण्याकरितां व त्या भावनेनें, बाह्य यज्ञोपवीत साधकानें धारण केलें पाहिजे.

भस्मधारणाः-शरीर शुद्धि करितां भस्मधारणाचीहि आवश्यकता आहे. व्याधी जडली असतां भस्म अंगास लाविलें म्हणजे शरीर शुद्धि होतें. ह्यास भस्मस्नान ह्मणतात. भस्म अग्निहोत्र्याचें असावें. भस्मधारण विधीचें मंत्रार्थांकडे पाहिल्यास असें दिसून येईल कीं सत्व, रज व तमोगुणात्मक जी परमेश्वराचीं रूपें, त्यांचे ज्ञान प्राप्त होण्याकरितां त्यांत प्रार्थना आहे. पंचमहाभूतें, त्रिगुण व यच्चयावत् सर्व जगत् ब्रह्मरूप आहे आणि भस्म म्हणजे स्वतः प्रकाशीत होणारे ब्रह्म आहे, अशी भावना ठेवून भस्म धारण करावें. भस्माचा त्रिपुंड्र लावावा. म्हणजे वेगवेगळ्या तीन बोटांनीं तीन रेषा लावाव्या. हा त्रिपुंड्र प्रथम दोन्ही भुवयाच्या टोकापर्यंत सर्व कपाळभर, नंतर वक्षस्थल, नंतर उजवे डावे स्कंध व शेवटीं नाभी इतक्याच ठिकाणीं मंत्रयुक्त लावावा. षट्चक्रा पैकीं अग्निचक्र, हृत्कमल व नाभीकमल यानां चालना देउन त्रिगुणातीत शुद्धसत्वात्मक ब्रह्म मी आहे अशी भावना यांत आहे. मस्तकापासून पायाच्या तळव्या पर्यंत कोरड्या भस्मानें सर्वांग विलेपन करणें यांस भस्मोद्धलन म्हणतात. सर्वंह्यवा इदं भस्म ।

काल

संध्यावंदन हा शद्बच त्यास योग्य काल कोणता हें दर्शवितो. दिवस आणि रात्र--एक अवस्था व दुसरी अवस्था, ज्ञान व अज्ञान--त्यांचा संधी काल हा योग्य काल होय ! ह्याच कालांत ध्यान धारणा व जप करावा. ह्यास तुर्या ह्मटलें आहे. ह्या कालांत सुर्याचें प्रखर तेजहि असते व अंधःकारहि नसतो तर नुसते प्रकाशरूप असतें. सायंकालीं सूर्य आपल्या संपूर्ण किरणांचा लय आत्म--तेजांत करतो त्या प्रमाणें संपूर्ण मनोवृत्तिंचा लय आत्म्याचें ठिकाणीं करावा. साधकाची अंतर्मुख वृत्ति झाल्यावर विचाररूप ज्ञानप्रभेचा जेव्हां उदय होतो व विवेक युक्त वैराग्याचें किरण फांकावयास लागतात, त्या कालास प्रभातकाल अगर अरुणोदय ह्मणतात. ह्याच ब्राह्ममुहुर्त होय ! ह्यावेळीं ब्रह्माचा साक्षात्कार करून घेतां येतो ! ब्राह्ममुहुर्ताचें किती महत्व आहे हें यावरून कळून येईल. अशा वेळीं साखर झोंप ह्मणून अंथरुणावर लोळत न पडतां आळस टाकून शुचिर्भूत होऊन संध्यावंदन करावयास पाहिजे. प्रभातकालीं वातावरण शांत असते व वृत्तिस उत्थान दशा प्राप्त होत असते. अशा वेळीं वर नमूद केल्या-प्रमाणें अंतःकरण वृत्ति ठेवून शांत चित्तानें अभ्यास--कर्म करावे. प्रातःकालीं नक्षत्रें साधारण दिसेनाशीं होऊं लागल्यापासून संध्यावंदनास सुरवात करावी व सायंकालीं श्रीसूर्यनारायण आपली किरणें आवरून घेऊन अस्तमान पावण्याचें अगोदर पासून संध्यावंदनास सुरवात करावी हा उत्तम मार्ग होय असें शास्त्रांत सांगितलें आहे. याचें प्रयोजन काय असावें हें वरील विवेचनावरून सहज ध्यानांत येईल.

दिशा

संध्यावंदन कर्म करते वेळीं पूर्व अगर उत्तर या दिशाकडे तोंड करून बसावें. या दोनच दिशा शुभ मानलेल्या आहेत. त्या तशा कां मानि या हें पाहूं. महाभारतांत उद्योग पर्वांत गरुड व गालवऋषींचा संवाद आहे. त्यांत

ह्याचें विवरण आढळून येतें. तें असें:—

१ पूर्वः—प्रथम ही ब्रह्मदेवाचें बुद्धीत आविर्भुत झाली ह्मणून हिला पूर्व ह्मणतात. हिनें जगत् व्याप्त केलें. ही परलोकाचें द्वार होय सूर्यानें ब्रह्मवेत्यानां सावित्री मंत्राचा उपदेश येथें केला व याज्ञवल्क्यास वेद सांगितलें.

२ दक्षिणः—सूर्यानें आपल्या गुरुस गुरुदक्षिणा ह्मणून दिली ह्मणून हिला दक्षिणा ह्मणतात. हें धर्मीचें द्वार होय! पितृगणाचें स्थान आणि नाग व कपिल देवांचे उत्पत्तिस्थान होय. येथें पूर्ण अंधतम आहे. अज्ञानामुळें जीव येथें येतात रावणानें येथें तपश्चर्या केली.

पश्चिमः—दिवसाचे पश्चात् भागीं सूर्य आपलीं किरणें इकडे सोडतो ह्मणून पश्चिमा असें हिला ह्मणतात, हें वरुणाचें, वायुचे व मंदरपर्वताचे स्थान होय.

४ उत्तरः—येथें पुरुष पापासून मुक्त होतो व त्यास मोक्ष मिळतो. ह्या उत्तारण सामर्थ्यामुळें ह्या दिशेस उत्तरा ह्मणतात. ही फार श्रेष्ट आहे ह्मणूनहि उत्तरा ह्मणतात. ह्या स्थानापासून पूर्व व पश्चिम दिशामधून स्वर्गाला मार्ग आहे (ह्याच सुषुम्णा पंथ मध्यमार्ग होय. अग्निसारखा दैदीप्यमान पुरुषरुपी शंकर, प्रकृतिरुप उमेसह येथेंच आहे. हें उत्तर ध्रुव स्थान होय! पुरुष जो जो या स्थानाचें पलिकडे जातो तो तो तिकडे लीन होतो! (ध्रुवमंडळ भेदन करून ह्मणजे मूळमायेचे स्वरूपांनतर—अण्विजीवन ज्योतिकलेनंतर—ब्रह्मस्वरूपांत लीन होतां येते.)

ह्या दिशांचे वर्णनंतील लक्षार्थ लक्षांत घेऊन संध्यावंदन कर्मांचे वेळीं पूर्व अगर उत्तर या दिशाकडे तोंड करून बसावे. आत्मसूर्य स्वयंप्रकाश आहे त्याचें ठिकाणीं दिशा नाहींत! त्याचा साक्षात्कार होऊन त्याचें ध्यानांत निमग्न झाल्या-तेथें दिशा कोठून असणार? आपणच स्वयें परब्रह्म रूप असतो!

ब्रह्मैवेदममृतं पुरस्तात् ब्रह्म पश्चाद्ब्रह्म दक्षिणतश्चोत्तरेण।

अधश्चोर्ध्वंच प्रसृतं ब्रह्मैवेदं विश्वमिदं वरिष्ठम् ॥

मुण्डकोपनिषत् २. २. ११.

शाश्वत् ब्रह्मच पुढें, मागे, उजवीकडे, डावीकडे, वर, खालीं सर्वत्र पसर-लेले आहे. हें सर्व विश्व ब्रह्मच होय ! हें सर्वांत श्रेष्ठ आहे. असें मुण्डकोपनिषदांत ह्मटलें आहे. आत्म्याचें संमुख बसल्यावर ती दिशा शुभच होय ! पण ही स्थिति प्राप्त करून घेण्याकरितां साधकानें प्रातःकाळीं पूर्वाभिमुख व सायंकाळीं उत्तराभिमुख बसावें व वरील प्रमाणें भावना ठेवून कर्म करावे.

आचमन

संध्यावंदनांत प्रथम आचमन आहे. या कर्मांत स्मार्त आचमनच उक्त आहे हाताची आकृति गोकर्णाकृति करून उडिद बुडण्या इतके उदक घ्यावें प्रत्येक वेळी इतकें उदक घेऊन प्रथम तीन वेळ आचमन करावें. पुढें प्रत्येक ईश नामानें शरीरांतील स्थानांची चालना करावयाची आहे. शेवटीं प्रणवानें हृद-यस्थ आत्म्याला परिषेक करावा. हे शौनकोक्त स्मार्त आचमन होय. आचमन व संध्या कर्मामध्ये हातात दर्भाचे अगर सोनें अगर रत्नाचे पवित्रक असावे. आचमनानें कोठ्याची शुद्धि होते मल धुऊन जावून पचन क्रिया वाढते. पर-मेश्वराचें नामस्मरण होतें व त्यायोगें पाप दूर होतें स्थान चालना केल्यामुळें सर्व शरीरांत तेज उत्पन्न होते. आचमनानें पवित्रता येते ह्मणून ज्यावेळीं शरीर-शुद्धि व आत्मशुद्धिची जरूरी भासेल त्या त्या वेळीं आचमन करावयास सांगितल आहे.

मार्जन

जलानें शरीराचें उतमांग व इतर अवयव यावर सिंचन करणें हें मार्जन होय. अंगठा, मधलें बोट व अनामिका यांनीं धरलेल्या दर्भानीं जलानें शरी-रावर प्रोक्षण करावें. मार्जनाचे योगें तिन्हीं अवस्थांतील दोष, तसेंच तिन्ही देहाकडून होणारे कायिक, वाचिक व मानसिक दोष, आणि मोह मूलक,

अज्ञानमूलक व क्रोधमूलक दोष, असे नऊ प्रकारचे दोष नाहींसे होतात. ऋचेचा पाद, अर्धी अगर संपूर्ण ऋचा यांचे शेवटीं मार्जन करावें. मार्जनाचे मंत्राकडे पाहिल्यास असें दिसून येईल कीं यांत आपो नारायणाची प्रार्थना आहे. औषधी वनस्पती, एकंदर सर्व रस व जल यांची देवता चंद्र ही होय. तेव्हां मार्जनांत चिच्चंद्ररूपी प्रकाशरुपाची उपासना आहे! चिच्चंद्रकलेपासून अमृत स्रवून त्याच्या योगें सर्व रसांचे पोषण होते म्हणून उदक देवदेचीव प्रार्थना मार्जनांत आहे. " हे उदक देवतानो! परमात्म्याचे दर्शन होण्याकरितां व ज्ञानप्राप्तिकरतां आम्हांस अत्यंत कल्याणकारक रस (अमृत) द्या. माझे सर्व पातकांचा नाश करा सर्व औषधा देऊन माझें शरीर रक्षण करा म्हणजे सूर्यरूप परमात्म्याचे चिरकाल दर्शन मला होईल." अशा तऱ्हेचे प्रार्थना मंत्र आहेत. कित्येक मार्जनाचे मंत्रामध्यें अग्निदेवतेची प्रार्थना केलेली आढळून येतें. याचें कारण काय? अशी शंका कित्येकांना येईल याचें उत्तर असें कीं चिच्चंद्रकलत अग्निकुलास्थित आहे. याचें संपूर्ण विवेचन नाद ‘ मात्रालयाभ्यास ’ यांत केलेले आहे. त्यांत स्पष्ट म्हटले आहे कीं:---

रविमध्ये स्थितः सोमः सोममध्ये हुताशनः ॥

मैत्रायणीय ६. ३८

चंद्र कलेचे अनुभवानंतर अग्निमंडळाचे अनुभव येतात. म्हणून ज्ञानाग्नि म्हटलें आहे. खुद्द मार्जन मंत्रातहि ‘ अप्सु अग्निं विश्वशंभुवम्। ’ असें म्हटलें आहे. " हे अग्ने! तूं इकडे ये व मला तेजानें संपन्न कर. तुझ्या ज्वालेमध्यें जे व्यापक ब्रह्म आहे त्यानें आम्ही स्वतःला पवित्र करतो " वगैरे प्रार्थना अविनाशी फल प्राप्ति करतां आहे. कित्येक मंत्रांत द्यावा पृथिवी, इंद्र देवता व पंचमहाभूतें वगैरेची प्रार्थना आहे. ही सर्व आपोनारायणाचचि परमात्म्याचाच रूपें आहेत म्हणून त्यांची प्रार्थना केली आहे हें खालील उपनिषद् वाक्यावरून कळून येईल.

एषोऽग्निस्तपत्येष सूर्य एष पर्जन्योमघवानेष ।
वायुरेष पृथिवी रयिर्देवः सदसच्चामृतं च यत् ॥

प्रश्नोपनिषत् २.५

हा अग्निरूपानें ज्वलन पावतो, हाच सूर्यरूपानें प्रकाशमान होतो, हा पर्जन्य रूपानें वर्षाव करतो, हा इंद्ररूपानें प्रजापालन करतो; हाच वायु व पृथिवी चंद्र हाच सर्वजगताचा देव हाच, हाच सर्व मूर्त व अमूर्त वस्तु जत आणि अमृत होय!

मंत्राचमन

पहिल्या मार्जनानंतर मंत्राचमन करावयाचें असतें. मंत्र ह्मणून आचमना-सारखें जलपान करावयाचें. दशेंद्रियाकडून होणारे पातकांचा नाश होण्याकरितां व पापापासून (अज्ञानापासून) रक्षण करण्याकरितां सूर्याची प्रार्थना या मंत्रांत आहे. ह्या मंत्रांत एक मोठें तत्व गोंविलें आहे. व्यावहारिक दृष्टीनें विचार केला तरी सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा या मंत्रानें सर्वस्वाचा त्याग करण्याचा उपदेश आहे हें सिद्ध होतें. कामक्रोधलोभादि विकार, एवढेंच नव्हे तर घरदार, आप्तइष्ट, धनदौलत वगैरेचा त्याग करावा. फारतर काय पण आपल्या देहाचासुद्धां त्याग सत्कर्मांत करावा असें सांगितलें आहे आत्मयज्ञाचें केवढें हें उदाहरण? अशी नित्यशिकवण शिकविणारीं आमचीं कर्में टाकून दुसऱ्या ठिकाणीं स्वावलंबन, आत्मयज्ञ, मनोनिग्रह, तेजस्विता, ज्ञान वगैरे शोधीत बसणें ह्मणजे अज्ञानपटल डोळ्यावर मुद्दाम ओढून घेण्यासारखें आत्म-घातकीपणाचें होय! अस्तु.

लक्षार्थाचें दृष्टीनें विचार केला तर स्वयंप्रकाश व सत्वस्वरूप ब्रह्माचें ठिकाणीं अहंकारासह मी स्वतःचें हवन करतों असा याचा अर्थ आहे. अग्निमंडळ ही विराटस्वरूपाची मकार मात्रा. तिचेनंतर अहंकार ह्मणजे मूळमाया ही अर्ध-मायाही अर्धमात्रा हिचा लय प्रकाशरूप परमात्म्यामध्यें करावयाचा हें मागें

सांगितलें आहेच. समूळ सोऽहं वृत्ति नष्ट व्हावयास पाहिजे. ह्मणजे स्व--स्वरूपांत लीन होतां येतें. हेंच मोठें रहस्य (हाच संपूर्ण आत्मयज्ञ) यांत गोविलें आहे!

अधमर्षण

दुसऱ्या मार्जनानंतर अघमर्षण करावयाचें असतें. डाव्या हातानें डावी नाकपुडी दाबून धरून उजव्या हातांतील पाण्यावर उजव नाकपुडींतून श्वास सोडावा. मग तें पाणी डाव्या बाजूस, तापलेल्या दगडावर टाकतों अशी कल्पना करून, जमीनीवर टाकावें. आपल्या उजव्या कुक्षीमध्यें [खांकेंत] पापरूपी पुरुष आहे असें शास्त्रवचन आहे; रोज जीं पापें देहाकडून होतात तीं उजव्या कुक्षींत पापरुपानें असतात. तो पापपुरुष श्वासांचे द्वारां बाहेर काढून टाकीत आहों व तप्तशिलेवर त्यांचे भस्म होत आहे अशी भावना प्रत्येकवेळीं ठेवावी शास्त्रांत पापपुरुषाचें पुढील प्रमाणें वर्णन आहे.

वामकुक्षी स्थितं पापं पुरुषं कज्जलप्रभं ।
ब्रह्महत्या शिरस्कंध स्वर्णस्तेय भुजद्वयं ॥ १ ॥
सुरापान हृदायुक्तं गुरुतुल्प कटिद्वयं ।
तस्संसर्गी पदद्वंद अंगप्रत्यंग पातकं ॥ २ ॥
उपपातक रोमाणां रक्त श्मश्रु विलोचनं ।
खड्ग चर्म धरं क्रुद्धं कुक्षौ पापं विचिंतयेत् ॥ ३ ॥

परमात्म्यापासून जगदुद्भव कसा झाला याचें वर्णन अघमर्षण मंत्रांत आहे. मायाभ्रमामुळें जगदाभास होतो हेंच अज्ञान व हेंच पाप! हें धुवून काढलें-अज्ञान नष्ट झालें-ह्मणजे पापाबरोबर पुण्यक्षयहि होतो-अज्ञानाबरोबर ज्ञानहि नष्ट होतें-व केवल आत्मरुपानें आपण राहतो?

अर्घ्यप्रदान

श्रीसूर्यनारायणास अर्घ्यप्रदान त्रिकाल करावें. अर्घ्याचें महत्व फार आहे. सूत्रोक्तसंध्येमध्यें अर्घ्य व गायत्री मंत्राचा जप एवढेंच आहे. कठीण प्रसंगींहि-

जनन व मृताशौचांससुद्धां—अर्घ्यप्रदान सांगितलें आहे. यावरून सूर्यास अर्घ्य प्रदान नित्य करणें किती जरूर आहे हें कळून येईल. प्रातःकाळीं सूर्य उदय पावत असतानां, सायंकाळीं सूर्य अस्ताचलास जात असतांना व मध्यान्हकाळीं सूर्य ख स्वस्तिकांत ह्मणजे बरोबर डोक्यांवर असतांना, असें तीन वेळ अर्घ्यप्रदान करावें. प्रातःकाळीं उभे राहून, वांकून व पूर्वाभिमुख होऊन अर्घ्यें जलांत द्यावेत. माध्यान्हकालीं उभे राहून अर्घ्यें द्यावेत. आणि सायंकाळीं पश्चिमाभि-मुख होऊन, बसून व स्थलावर अर्घ्यें द्यावेत. सायंकाळीं जलांत अर्घ्यें देणाऱ्या मूढमतीस पाप लागतें असें वचन आहे. कालातिक्रमण झाल्यास प्राय-श्चित्तादाखल प्रथम एक अर्घ्य देऊन नंतर नित्याचें तीन वेळ अर्घ्य द्यावे. अर्घ्य प्रदानांत अशी भावना आहे कीं श्रीसूर्यनारायण जगातितलावर उदय पावण्याचे वेळीं हजारों आसूर-राक्षस त्याला उदय पावतां येऊं नये ह्मणून त्याच्या बरोबर लढाई करतात व त्याला जेरीस आणतात. अशा वेळीं ब्राह्मणानें गायत्रीमंत्र ह्मणून अर्घ्यप्रदान केलें कीं त्या मंत्रसामर्थ्यानें तें ब्रह्मास्त्र बनतें व त्यायोगें सर्व आसुरांचा नाश होतो. ह्मणून सूर्य, ब्राह्मणाचा मुलगा जन्मास आला कीं सहस्त्र गाई दान करतो! या कल्पनेस कित्येक हंसतील परंतु विचार न करतां तसें करणें ह्मणजे अज्ञान प्रगट केल्यासारखें होईल. मंत्रांचें सामर्थ्य कोणास नाकबूल करतां येणार नाहीं. भूतबाधा व सर्पादिकांची विषें, मंत्राचा कांहींहि अर्थ कळला नाहीं तरी, मंत्र ह्मणतांच उतरतात हें आपण प्रत्यक्ष पाहतों. तेव्हां मंत्रोच्चार करून सोडलेल्या उदकाचा सूर्योदयाचें वेळीं असणाऱ्या विशिष्ठ वाता वरणावर कदाचित् परिणाम होतहि असेल. नाहीं कोणी ह्मणावें? अस्तु.

हा शास्त्रज्ञांचा विचार बाजूस ठेवून तात्त्विक विवेचनाकडे वळूं. अर्घ्यप्रदा नाचा काल अरुणोदय हा आहे. अंतःकरणांत सुविचार उत्पन्न होऊं लागले ह्मणजे वृत्ति अंतर्मुख होते व आत्मानात्म विचार उत्पन्न होतात. त्यानंतर ज्ञान-सूर्याचा उदय होतो! ज्ञानसूर्याचें उदयकालीं, कामक्रोधादि रज व तमोगुण वृत्ति पूर्वपापसंचयामुळें उठत असतात व त्या सत्वगुणप्रधान वृत्तींनां झांकून टाकून

ज्ञानसूर्यास उदय पावूं देत नाहींत. हाच असुरांचा व सूर्याचा झगडा व द्वंद्व! ह्यावेळीं दृढ वैराग्याचें असंगरूप शस्त्रानें असद्वृत्तिंचा नाश करावयास पाहिजे आत्मज्ञानाच्या दृढ अभ्यासानं स्थूलसूक्ष्मादि देहांची आहुति द्यावयास पाहिजे ह्मणजे ह्या कामक्रोधादि आसुरांचा नाश होऊन ज्ञानसूर्याचा उदय होतों! ज्या क्षणीं ज्ञानसुर्य प्रकाशमान होतो त्याचक्षणीं अज्ञानाचा नाश होतो. ज्या चित्तानें अज्ञानानें हें नामरूप जगत् उभारलें, त्या चित्ताचें सर्ववृत्तिसह ह्या आत्मज्ञान–रूपीं सूर्याचें ठिकाणीं अर्घ्यप्रदान केलें ह्मणजे अस्ति-भाति–प्रियत्वरूपानें ज्ञानाज्ञानातींत एकरूपानें तो राहतो. उपासना या दृष्टीनें सहस्त्ररश्मी भगवान् श्री सूर्यनारायण हीच प्रणव गायत्री! हाच उद्गीथ! हा उदयास आला-ह्मणजे अज्ञानरूप अंधःकाराचें आवरण व त्याचप्रमाणें तज्जन्य देहादि वस्तूंचा विक्षेप हे दोन्ही नाहिसे करतो. हें जो जाणतो तो जन्ममरणाचे भयाचा व त्याला कारण असणाऱ्या अज्ञानाचा काल ह्मणजे निहंता होतो. मायानाश झाल्यावर आपोआपच तो ब्रह्मरूप होतो!

असौ तपति तमुद्गीथमुपासीत ।

उद्य ँ स्तमो भयमपहन्त्यपहन्ता ह वैभवस्य तमसोभवति य एवं वेद ।

तों (भगवान् सूर्य) ताप उत्पन्न करतो. त्या उच्चस्वरानें गायल्या जाणाऱ्या (उद्गीथ) भगवंताची उपासना करावी । तो उगवत असतांच अंधकाराचे भय (तमसः) नाहींसे करतो. जो हें वृत्त जाणतो तो तमाच्या (अज्ञानाच्या) भयाचा विनाशक (अपहंता) होतो.

छांदोग्य १. ३. १. १

वरील विवेचनावरून प्रत्येकानें अरुणोदयकालीं जागृत राहून सूर्योदयाचें वेळीं अज्ञाननिद्रेमध्यें घोरत न पडतां प्रत्यक्ष परब्रह्म स्वरूपाचें सगूणरूपीं जो सूर्यनारायण त्यास अर्घ्यप्रदान करणें अत्यंत जरूर आहे. अशा भावनेनें जर नित्य अर्घ्यप्रदान होईल तर स्वतः ब्रह्मरूप होतां येईल! ज्यावस्तुचें सतत ध्यान

लागेल त्यावस्तूशीं तद्रूपता सहज प्राप्त होते. हे अलिभृंगांचे दृष्टांतावरून सहज कळून येणार आहे.

असौ आदित्यो ब्रह्म ।

हें जाणून त्याचेंच ध्यान करावें हें योग्य होय.

उपस्थान

उभें राहून हात जोडून श्रीसूर्यनारायणास केलेल्या प्रार्थना म्हणजे उपस्थान होय. ही प्रकाशरूप परमात्म्याचीच प्रार्थना आहे. हा जातवेदस् सहस्ररश्मी श्री सूर्यनारायण कसा आहे याचें वर्णन उपनिषदांत पुढीलप्रमाणें आहे.

विश्वरूपं हरिणं जातवेदसं ।
परायणं ज्योतिरेकं तपंतम् ॥
सहस्ररश्मि शतधा वर्तमानः
प्राणः प्रजानामुदयत्येष सूर्यः ॥

प्रश्न १. ८ मैत्रायणीय ६ ८

विश्वरूप, किरणयुक्त, सर्व वस्तुजात जाणणारा, सर्व प्राणांचा आश्रय, प्रकाशरूप, एकजिनसी तपनपावणारा, असंख्य किरण असलेला, अनेक रूपांनें नटलेला, सर्व प्रजांचा प्राण असा हा सूर्य उदय पावतो अशा परब्रह्मस्वरूपाची सगुण रूपांत—प्रकाशरूप परमात्मस्वरूपांत—प्रार्थना अमृतत्वाकरितां करावयाची आहे.

हा मित्रदेव मनुष्यांनां व देवांनां धारण करीत असतो.

जन्ममृत्यूचे पाशांतून तूं आम्हास मुक्त कर. मोक्षापासून दुर लोटू नकोस.

अक्षय्य सुखप्राप्त्यर्थ परब्रह्माची प्रार्थना आम्ही करतो. पूर्व दिशेस उदय–पावणारे तें शुद्ध स्वरूप–ब्रह्म १०० वर्षे आम्ही पहावें.

सर्वप्रेरक परमात्म्या ! तूं तारक व सर्व प्राण्यांनां दर्शनीय आणि सूर्यादि ज्योतींचा कर्ता असून हें सर्व दृश्य जगत् दैदीप्यमान होईल अशा दृष्टीनें

प्रकाशीत करीत असतोस वगैरे वगैरे प्रार्थना सांगितली आहे.

अभ्यासाचें दृष्टीनें विचार करतां असें अनुभवास येईल कीं ईश्वराचें सगुण रूपाचें—प्रकाशरूपाचें ध्यान धरतांना अनुहत ध्वनि उत्पन्न होत असतात ! ही गोष्ठ छांदोग्योपनिषदांतील खालीं दिलेल्या अवतरणावरून स्पष्ट दिसेल. प्रकाशाबरोबरच नाद उत्पन्न होतो.

आदित्यस्योदयं प्रति प्रत्यायनं प्रति घोषा उल्लवः ।
आदित्यं ब्रह्मेत्युपास्तेऽभ्याशो ह यदेनँ साधवो घोषा ॥

छांदोग्य अध्याय ३. १९. ३. ४

आदित्याचे उदयाचें व प्रत्युदयाचें वेळीं आनंदकारक ध्वनि उत्पन्न होतात. जो आदित्यरूपीं ब्रह्माची उपासना करतो, त्याकडे तात्काल शुभ असें आनंददायक ध्वनि नाद येतात व ते त्याला अखंड सुख देतात.

ह्या नादानुसंधानानें परब्रह्मस्वरूपीं लीन होतां येतें. माध्यान्ह संध्येच्या उपस्थातहि अशा अर्थाचा मंत्र आहे. उपनिषदांतहि हेंच सांगितलें आहे.

उद्वयं तमसस्परि ज्योतिः पश्यन्त उत्तरँ स्वः पश्यन्त उत्तरं
देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमामिति ज्योतिरुत्तमामिति ।

छांदोग्य अध्याय ४. १७. ७

अज्ञानरूप किंवा अविद्यारूप तमाचा अगर मायेचा अंधःकार नाश करणारी ज्योति आदित्याचें ठिकाणीं स्थित आहे. त्याच्यापेक्षां उत्कृष्ट तर ज्योति आहे व ती आमचे हृदयाकाशांत स्थित आहे ! याचा साक्षात्कार करून घेतल्यावर प्रकाशरूपापेक्षां उत्तम ह्मणजे प्रकाशरूपा पलीकडील जे गगनस्वरूप खंब्रह्म त्याप्रत आह्मी गेलों ह्मणजे तत्स्वरूपीं आह्मी लीन झालों ! !

वरील एकंदर सर्व मार्जन, अर्घ्यप्रदान, गायत्री व उपस्थान विवेचनावरून कळून येईल कीं हृदयाकाशांतील अंगुष्ठमात्र पुरुषोन्तरात्म्याचा त्या आत्मसूर्याचा त्या विराटस्वरूपाच्या अकारमात्रेचा—साक्षात्कार झाला ह्मणजे चिच्चंद्रमंडळाचे

अनुभव येतात. या नंतर अग्निमंडळांत प्रवेश होतो. पुढें मूळमाया—ज्यास उत्तरवध्रमंडळ ह्मटलें आहे त्याचे अनुभव येतात व शेवटीं प्रकाशरूप परमात्माचा साक्षात्कार होतो ! याचे साक्षात्कारानंतर गगनस्वरूप खंब्रह्मामध्यें लीन होतां येतें ! ह्याचें साधारण विवेचन मागें नाद ६ मात्रालयाभ्यास यांत आलें आहे. हा क्रमवार अभ्यास संध्यावंदन कर्मामध्येंहि कसा सांगितला आहे हें आतां स्पष्ट दिसून आलें असेलच अशा तऱ्हेनें अभ्यास ज्यांत सांगितला आहे असें आपले नित्यकर्म ब्राह्मणांनीं सोडणें ह्मणजे अधोगती प्राप्त करून घेणें होय !

छंद

छंद ह्मणजे काय याचें व्याख्यान छांदोग्योउपनिषदांचे पहिले अध्यायाचें चवथ्या खंडांत केलें आहे. जन्ममृत्युचें फेऱ्यांत—मायापाशांत—आपण सांपडूं अशी देवाना भीति उत्पन्न झाल्यामुळें त्यांनीं त्रयीं विद्येचा आश्रय केला व ते वेदविहित कर्में करूं लागले. धर्माचें ठिकाणीं उपयोगीं पडणाऱ्या मंत्रांनीं त्यांनीं आपणास आच्छादून घेतलें ह्मणून छंद ह्मणतात. धीवर ज्याप्रमाणें मत्स्याला उदकांत पाहतो, त्याप्रमाणें मृत्युनें पाहिलें कीं हे देव नुसते कर्मांत रत आहेत. शब्दज्ञानांत पंडित आहेत तेव्हां माशाला पाण्याबाहेर काढतांच जसा तो मरतो त्याप्रमाणें आपण यांना जाळें टाकून सहज धरावें, ह्मणजे हे आपल्या ताब्यांत सांपडतील. मृत्युचा उद्देश लक्षांत येतांच ह्मणजे नुसत्या कर्मानें व शब्द पांडित्यानें मोक्ष मिळणार नाहीं हें जाणून देवांनीं ह्या जन्ममरणाचें पाशांतून मुक्त होण्याकारिता स्वरशब्दानें निर्दिष्ट अशा ॐ काराची उपासना केली. प्रणवगायित्रीच्या उग्दीथाची—उपासना करून आत्मसाक्षात्कार घेऊन देव मृत्युरहित व भय रहित झाले आणि अमृतत्वाप्रत गेले. त्याप्रमाणें जो कोणी प्रणवोपासना करतो तो अमृतत्वाप्रत पावतो !

स्वर—प्रणवाभ्यसः—इतर मंत्रास जसें स्वर आहेत तसे गायत्री मंत्रास व संध्यावंदनांतील इतर मंत्रासहि आहेत. वेदांत स्वरांचें महत्व फार आहे.

अपौरुषेय वेदांतील एकादा स्वरहि बदलावयाचा कोणास अधिकार नाहीं. ब्राह्मणांनीं आज हजारों वर्षेपर्यंत अत्यंत कठीण अशा वेदाचे जिवापाड व पूर्व रूपांतच रक्षण केलें हें संस्कृति रक्षणाचे बिकट कार्य त्यांनीं केल्याबद्दल त्यांना धन्यवाद द्यावे तेवढे थोडे आहेत ! अस्तु. ह्या स्वराचे इतके महत्व कशांत आहे हें आपण पाहूं.

स्वर महत्व काय आहे याचें स्पष्टीकरण कांहीं ग्रंथांमधून आहे. ठराविक शब्द पद्धतीनें उच्चारिले पाहिजेत, ठराविक स्वर न झटले तर शब्दाचे अर्थ भलभलते होतात व उपायाचे ऐवजॉ अपायकारक ग्रंथ झटले जातात, इंग्रजींत जसे शब्दाचें ठराविक अवयवावर जोर द्यावा असे शास्त्र आहे. तसें हें शास्त्र आहे, वगैरे वगैरे पुष्कळ अनुमानें पुष्टिकरणार्थ काढलीं आहेत. ता थोड्या फार अंशानें खरीहि आहेत. परंतु ह्यापेक्षां कांहीं तरी गूढ अर्थ अगर तत्व त्यांत गोविलें असलें पाहिजे व तें तसें आहे अशी आमची समजूत आहे. आपल्या धर्माचें गूढ तत्व असें आहे कीं प्रत्येक जीवानें जन्म मरणाचे फेऱ्यांतून मुक्त व्हावे व आपले आत्मस्वातंत्र्य मिळवावें ! हें स्वातंत्र्य मिळवून स्वात्मपदीं लीन होण्याचे निरनिराळे असंख्य मार्ग आहेत. कोणतेही मार्गानें गेले तरी कुंडलिनी जागृत होऊन मन व प्राण या दोहोंचा लय स्वात्मस्वरूपीं व्हावयास पाहिजे हें साध्य आहे. ह्या साध्य साधनाच्या मार्गांपैकीं वेदपठणानें एक मार्ग आपोआप साध्य होतो. प्रणायाम ध्यानधारणाभ्यास, षाण्मुखीमुद्राभ्यास अगर ॐ काराभ्यास वगैरे जे अनेक मार्ग अव्यक्त ॐ काराप्रत नेणारे आहेत, त्यापैकीं वेदपठण हा प्रणवाभ्यास ह्मणतां येईल. प्रणवाच्या सांडतीन मात्रा धरल्या आहेत. अकार, उकार व मकार या शाब्दिक मात्रा पण येथें मात्रा शब्दाचा अर्थ ठराविक वेळ असा घ्यावयाचा. नकुळास [मुंगसास] शब्द करण्यास जो वेळ लागतो ती अर्धमात्रा, चाष पक्ष्याचा उच्चार ही एक पूर्ण मात्रा. कावळ्याच्या शब्दाच्या दोन व मोराच्या शब्दाच्या तीन, अशा मात्रा ठरल्या आहेत. या प्रमाणें ॐ काराच्या साडे तीन मात्रा ठरल्या आहेत.

इतक्या वेळांत एकवार प्रणवाचा उच्चार करावयास पाहिजे. हा अभ्यास ७ व १४ या प्रमाणांत वाढवावा. अशा तऱ्हेनें अभ्यास वाढविला ह्मणजे कुंडलिनी जागृत होऊन प्राण एक एक चक्र भेदन करतो व तो भ्रूमध्य चक्रांत येतो. दीर्घ ओंकार ह्मणतांना जो ध्वनि डोक्यांत घुमतो तिकडे लक्ष दिल्यास असें आढळून येईल कीं, मन त्या मनोरम ध्वनींत रमते व जो जो जास्त मात्रांचा अभ्यास होईल तो तो उत्तरोत्तर ध्वनि गोड वाटत जातो व मन लीन होत जाते ! हेंच तत्व स्वर ठरविण्यांत उपयोगी आणलें गेलें आहे व त्या पद्धतीनेंच स्वरांची रचना तयार केली गेली आहे. याचें प्रत्यंतर प्रत्येकानें पहावें ४।५ ऋचांचें स्वर बरोबर पाठ करून एकांतांत बसून ह्मणावे ध्वनीवर लक्ष ठेवावें ह्मणजे आपल्या ह्मणण्यानें ओंकार ध्वनी डोक्यांत घुमल्याचा भास होईल हा अभ्यासाचा विषय आहे. अनुभव घेऊन पाहिल्या शिवाय कळणार नाहीं. ओंकार धनुष्य घेऊन अभ्यासानें त्यावर मन हा शर लावून तें बरोबर ओढण्यास शिकावे व त्यानें परब्रह्म वेधावें ! वेध मारणारा जर बेसावध असेल तर अचुक नेम लागणार नाहीं व लक्ष्य जें परब्रह्म. तें हातीं येणार नाहीं. त्याचप्रमाणें वेदपठण करतांना स्वर अगदीं बरोबर ह्मटलें पाहिजेत. स्वरोच्चार बरोबर झाला नाहीं तर प्रणवाभ्यास चुकेल व आपणास आत्मवस्तु प्राप्त होणार नाहीं एवढेंच नव्हे तर वेडेवाकडें ह्मणण्यानें ह्मणजे सदोष अभ्यासानें विक्षेप उत्पन्न होईल व त्या योगें दुःख प्राप्त होईल ! या करतांच वेदपठण शुचिभूत होऊन शुद्ध स्थळीं, एकाग्र मनानें, दुष्ट लोकांचा सहवास नसेल तेथें करावें, असें निर्बंध घालण्यांत आले आहेत. ज्ञानी लोकांना या अभ्यासानें लवकर फल मिळेल. सर्व साधारण लोकांनींहि जरी श्रद्धेनें बरोबर स्वर ह्मटले तरी अजाणताहि त्यांची कुंडलिनी जागृत व्हावी व ते पुढें आत्मदर्शनास योग्य व्हावेंत, या गूढ विचारानें ही वेदपठणाची व्यवस्था करण्यांत आली आहे. हा अर्धमात्रेचा अभ्यास आहे मुंगीचे गती प्रमाणें मस्तकांत ही सूक्ष्म रीतीनें घुमत असतें. गायन विद्येंतील गांधार स्वराप्रमाणें हिचा ध्वनि आहे ह्मणून

हीस गांधारी ह्मणतात. ही जीवास विश्रांति देते. उत्तम पट्टीचें ॐ ह्मणणारे आहेत, त्यांचें ह्मणणें आपल्यापैकीं कित्येकांनीं एकिले असेल. तें ऐकतांना ऐकणारास आनंद होतो व तो त्या ध्वनींत एकतानता पावतो असा अनुभव आपणास आला असेल. ही ऐकणाराची स्थिती मग ह्मणणारा जर एकतानतेनें अभ्यास करील तर तो सहज ब्रह्मरूपीं तल्लीन कां होणार नाहीं ! परम साक्षात्कारी सत्पुरुष श्री वासुदेवानंद सरस्वती (टेंभेस्वामी) यांनीं या प्रणव अभ्यासाचें उत्तम विवरण आपल्या दत्तमहात्म्य या ग्रंथांत केलें आहे. या सर्व गोष्टींचा विचार केला तर स्वरांचें आध्यात्मिक उन्नतीच्या दृष्टीनें किती महत्व आहे कळून येईल !



नाद १० वा

उपसंहार

ब्रह्म वा इदमग्र आसीदेकमेव । तच्छ्रेयोरूपमत्यसृजत धर्मं । तस्माद्धर्मात्परं नास्त्यथो अबलीयान् बलीयाꣳसमाशꣳसत धर्मेण यथा राज्ञैवं यो वै स धर्मः सत्यं वै तत् ॥

बृहदारण्यक १–४–११–१४

आरंभी फक्त ब्रह्मच होतें. तें एकजिनसी एकटेंच होते. त्यानें श्रेयोरूप धर्म निर्माण केला. ह्मणून धर्माहून अधिक श्रेष्ठ कांहीं नाहीं. ज्याप्रमाणें क्षुद्र मनुष्य राजाचे सत्तेच्या पाठबळावर मोठ्या लोकांशीं स्पर्धा करतो त्याप्रमाणें बलहीन जे झालेले असतात ते धर्माचे सत्तेवर बलवंतास जिंकण्याची आशा धरतात ! असा सर्व शक्तिमान् धर्म त्रिकालाबाधित सत्यस्वरूप होय !

धर्म कसा निर्माण झाला व त्याचे स्वरूप काय ह्याचें थोडक्यांत दिग्दर्शन उपरिनिर्दिष्ट बृहदारण्यक उपनिषद्वाक्यावरून करून येईल. हाच आपला स्व–धर्म. आत्मरूप ओळखणें हा खरा स्वधर्म होय ! ह्या धर्माचें कसें परिपालन करतां येईल ह्याचें विवेचन पूर्वीचे नादांतून करण्यांत आले आहे. हें विवेचन आतां यथामति संपूर्ण केलें आहे याचा उपसंहार थोडक्यांत करून हा ग्रंथ संपवावयाचा आहे. ' परमेश्वरच कर्ता, करविता, वदविता व लेखक आहे, आपण फक्त निमित्त मात्र आहों ' ही पूर्ण जाणीव असल्यामुळें आपणासच

निमित्तमात्र, केलें ह्याबद्दल त्या परमात्म्याचें धन्यवाद प्रथम गावयाचे आहेत! अस्तु.

या विषयाचें परिशीलन करतांना बरेंच जुने ग्रंथ व पोथ्या पहावयास मिळाल्या. त्यांतील महत्वाची प्रकरणेंहि छापण्यांत आली आहेत. गायत्री प्रत्यक्ष मुद्रा, गायत्रीकवच वगैरे अमोलिक प्रकरणें छापून प्रसिद्ध केली आहेत. गायत्री पंचरत्न गीता छापविण्या इतकी सामुग्री तयार आहे. गायत्री स्तव, पंजर, हृदय, माला, कवच, वगैरे महत्वाचें विषय सांपडले आहेत. आमची अत्यंत श्रेष्ठ उपासना हल्लीं कोणास माहितीहि नाहीं अशी स्थिति प्राप्त झाली आहे. गायत्रीमंत्र तेवढा राहिला आहे. आमचें अगाध ज्ञानाचें भांडार असून निर्दैवी पुरुषाप्रमाणें आह्मी शरीर, वाचा व मनानें दरिद्री, दुर्बल झालों आहों. आत्मबल वाढविण्याचे प्रयत्न सध्यां सुरू आहेत. तें लवकर साध्य करून घ्याव-याचें असल्यास वर सांगितल्याप्रमाणें आपल्या स्वधर्माचें पालन करावयास पाहिजे याचा मार्ग ह्मणजे सर्व जगावर सत्ता चालविण्यास समर्थ करणारी आपली उपासना वाढविली पाहिजे ही मूळ उपासना आहे. ती म्हणजे प्रणवोपासना होय हें लक्षांत आलें असेलच ती प्रथम कळून घेतली पाहिजे. शब्दज्ञान तरी व्हावें ह्मणजे जिज्ञासा वाढेल व ती आचरूं लागल्यावर कालांतरानें सद्गुरु भेटून तद्द्वारे आत्मकल्याण प्राप्त करून घेतां येईल.

प्रणवोपासनेच्या दशविध नादापैकीं गेल्या नऊ नादांतून ह्याचें यथासांग व विस्तृत विवेचन केलें गेलें आहे. आतां शेवटच्या नादांत विहंगम दृष्टीनें विवरण करावयाचें आहे. कारण शेवटीं पुनः सर्व विषयांचा एकदम आस्वाद घेता यावा. जीव रूप पक्षी या नवविध नादांतून विहंगमरूपाप्रमाणें उड्डाण करूं लागला म्हणजे गगनस्वरूपीं शिवरूपांत आपोआप लीन होईल!

स्वस्वरूपीं राहणें हा जो स्वधर्म त्याचें यथातथ्य ज्ञान होण्याकरितां श्रुती आदेश कृपाळू होऊन जीवाचें उद्धाराकरितां जे मार्ग घालून दिले आहेत त्या

मार्गानें जाऊन स्वरूप साक्षात्कार करून घेणें जरूर आहे. चित्तशुद्धिकरितां ज्ञानाला परंपरेनें सहाय्यभूत होणाऱ्या कर्मांचें आचरण करणें जरूर आहे. त्याचप्रमाणें मनोलयाकरितां उपासना करणेंहि अत्यंत जरूर आहे. जी उपासना श्रेष्ठ दर्जाची व मूळस्वरूपाची असेल तिचाच आश्रय बुद्धिवानानें करावयास पाहिजे. गायत्रीची उपासना-ही सर्व श्रेष्ठ उपासना सांगितली आहे. कारण ॐकार हें मूळ स्फुरण आहे त्यासच शब्दब्रह्म ह्मणतात. तेव्हां ह्या मूळ स्वरूपाचीच उपासना करावी. ही सर्वशक्तिमान् आहे. हिच्यायोगें अभ्युदय होऊन परम पदाची प्राप्ति होते. ही सर्व सांप्रदायिक उपासनांची जननी आहे!

ही निर्गुणोपासना कशी करावी हें ज्यास माहीत नसेल अगर ही ज्याचे बुद्धिस आकलन होत नसेल त्यानें प्रथम **सगुण उपासना** करावी. उपासनेंत जपाचें व मूर्तीचें ध्यानानें फार महत्व आहे. सगुण मूर्ती तरी कोणती ध्यावी अशी शंका उत्पन्न होईल तर त्याचें निराकरण असें कीं, प्रणवाच्या ज्या साडेतीन मात्रा सांगितल्या आहेत त्यांच्या देवतात्मक मूर्ती ध्यानास घ्याव्या. त्याच्या खालील मायाविस्तारांत येऊं नये. ब्रह्मा, विष्णु, महेश या त्रिमात्रात्मक देवता होत. अर्धमात्रेचे दैवत **सूर्य**. त्याचे किंवा आदिशक्ति जी प्रणवगायत्री तिचें स्त्रीरूपांत ध्यान करावें. अगर शुद्ध सत्वरूपी जो भगवान् **दत्तात्रेय** त्याचें ध्यान करावें. ह्यापैकीं जी देवता आपणास पसंत असेल तिचीच उपासना करावी. उपासनेंत श्रद्धा व भक्तिचें फार महत्व आहे. सगुणमूर्तीचें ठिकाणीं परमेश्वराची कल्पना केली ह्मणजे त्याचें ठिकाणीं प्रेम उत्पन्न होतें व तोच इह व परलोक देणारा सकल सुखाचा दाता अशी भावना उत्पन्न होते. अशी भावना उत्पन्न झाली ह्मणजे तिचें ध्यान, नामस्मरण, भजन, पूजन, भक्तियुक्त अंतःकरणानें आपोआप होते व त्यायोगें तन्मयता आणि तद्रूपता उत्पन्न करितां येते, यावरून सगुणोपासनेचे किती महत्व व आवश्यकता आहे हें कळून येईल, देवता पसंत केल्यावर तिचा जप करावा. तो वैखरीनें ह्मणजे नुसत्या

तोंडानें न करतां निदान पश्यंति वाणींत होत आहे कां नाहीं हें पहावें. मनां-तलें मनांत जप करण्यास मनाची एकाग्रता फार लागते. ती तशी होणें हा जपाचा उद्देश. त्याहिपेक्षां परावाचेंत जप होणें अत्यंत श्रेष्ठ होय ! तो स्फुरण-रूप असतो त्याची माहिती अनुभवानें होईल. कोणत्याहि मंत्राचा जप शास्त्रोक्त करावयास पाहिजे म्हणजे त्याचें उत्कलन, ध्यान, पूजा, मुद्रा वगैरे करावयास पाहिजेत. तसा तो जपला तर त्या मंत्राची सिद्धी होते. हवा तितका जप करूनहि सिद्धी होत नाहीं याचें कारण तो शास्त्रोक्त व एकाग्रचित्तानें पश्यंति वाचेंत तरी जपला जात नाहीं हें होय. याची माहिती अनुभवी माण-साकडून करून घ्यावी.

जपा बरोबर ध्यान केल्यास जलद चित्तैकाग्र होतें. ध्यानास सुंदर व हास्य-मुख मूर्ती घ्यावी. हृत्कमलामध्येंच ध्यान करावें. कारण हृदयहेंच मनाचें वास्तव्याचें स्थान होय. येथेंच मूर्तीचें चरणापासून एक एक अवयवाचें ध्यान ठसविण्यास शिकावें. अवयवाचें ठिकाणीं चैतन्य उत्पन्न व्हावयास पाहिजे. तें तसें झालें म्हणजे स्थिरता, तन्मयता व शेवटीं तद्रुपता उत्पन्न होईल. ध्येय, ध्याता व ध्यान ही त्रिपुटी नाहींशी होईल व तदाकार वृत्ति होईल ! अभ्यास हळूं हळूं व नित्य करावयास पाहिजे. ह्या अभ्यासानें व्यवहारांतही अत्यंत फायदे आहेत. चित्तैकाग्रतेचा अभ्यास करणाऱ्यास कोणताहि विषय चटकन आकलन होतो. मनोनिग्रह करतां येतो, अध्यात्मशक्ति वाढतें व कोणत्याहि कार्यांत यश संपादन करतां येतें !

गायत्रीच्या सगुणध्यानमूर्तीचें चित्र हल्लीं एक पहावयास मिळतें गायत्रीच्या ध्यानाचा श्लोक संध्येमध्यें आहे [मुक्ताविद्रुम०] त्यावरून पाहिल्यास दिसून येईल कीं, गायत्रीचें सगुण ध्यान सांगितलें असलें तरी निर्गुण ध्यान अभिप्रेत आहे प्रणव गायत्रीचें ध्यानाचा विचार केला तर तो व्यापक स्वरू-पाचा आहे हें दिसून येईल. प्रणवाच्या मात्रात्मक ध्यानाचें कोष्टक मागें दिलें

आहे त्यावरून समजून येईल कीं, जागृत, स्वप्न, सुषुप्त्यादि अवस्था; सत्व, रज, तमादिगुण; स्थूल, प्रविविक्त, आनंदादि भोग; श्वेत. पति–आरक्त, नीलादिवर्ण वगैरे वगैरे गोष्टींचा विचार कर्तव्य आहे. ध्यानयोग हा लयाभ्यास आहे. प्रणवाच्या अकार, उकार मकारादि मात्रांचा क्रमवार लय करावयास शिकणें हाच प्रणव गायत्रीचा ध्यानयोग ह्मणण्यास हरकत नाहीं. ह्यास मात्रालयाभ्यास ह्मणतात. प्रणवोपासनेचाच विचार आपणास कर्तव्य असल्यामुळें हा मात्रालयाभ्यास कसा करावयाचा याचें विवेचन करूं. अकार मात्रेचा लय उकार मात्रेंत करावा, उकार मात्रेचा लय मकार मात्रेंत करावा, मकाराचा लय अर्धमात्रेंत करावा व शेवटीं अर्धमात्रेचा लय स्वस्वरूपांत करावा! हा लयाभ्यास कळण्या साठीं आपण उदाहरणें घेऊं. वैखरी—तोंडानें बोलतें ती–वाणी तोंडांत आहे. तिचा लय कंठगत असलेल्या मध्यमा वाचेंत करावा. तोंडांत अत्यंत हळूं शब्दोच्चार करावा. तिचाहि लय नाभिकमलस्थित परावाचेंत करावा ह्मणजे एकाग्र चित्तानें स्फुरण रूपावर ध्यान ठेवावें. हा अभ्यासाचा विषय आहे. करून पाहिल्यावर अनुभव येईल. आतां ध्यानयोगाचें उदाहरण घेऊं. आसन घालून डोळे मिटून मूर्ती चित्तांत स्थिर करण्याचा प्रयत्न करूं लागल्यावर जड देहाचे मान हळूं हळूं नाहींसें होतें. नंतर चित्तांत मूर्ती स्थीर होऊं लागतें. त्यापुढें चितैकाग्रता होऊन निश्चलता येते व शेवटीं तदाकार वृत्ति होते. यांत प्रथम जड देहाचें व्यापार व नंतर मनोव्यापार बंद होत जाऊन शेवटीं मनोलयही होतो. जागृत, स्वप्न, सुषुप्तादि अवस्थांचा लय क्रमवार कसा होतो हें ध्यानांत आलें असेलच.

वृत्तिनिरोधाभ्यासाकडे पाहिले तरी कळून येईल कीं, प्रथम असंख्य वृत्ति उठतात व त्याबरोबर मन धांव घेते. वृत्ति उद्भवतात कशा व लीन कशा होतात याचा विचार करूं लागल्यास कळून येते कीं, जी वृत्ति पूर्वी असंख्य विचाराचे कोपऱ्यांतून फिरून येई, ती हळूं हळु लवकर परत फिरते. शेवटी

शेवटी तर वृत्ति उद्भवतांच तिचें ज्ञान होतें व ती लयास गेल्याचें कळतें. वृत्ति उद्भवतांच तिचें ठिकाणीं मिथ्या निश्चय केला कीं, आपलें-साक्षीत्व ओळखतां येतें. अशा तऱ्हेनें लयाभ्यासाचाचें योगें निर्वतत्व प्राप्त होतें.

सगुणोपासनेची परिपक्वदशा ह्मणजे निर्गुणोपासना होय. चित्ताची तदाकारवृत्ति कोणत्याहि प्रकारचे अभ्यासानें झाली कीं मनालयाबरोबर प्राणलय होतो व प्राण नाभिकमलापासून चक्रभेदन करीत सुषुम्णापंथानें भ्रूमध्यचक्रावर भतो. येथें प्रत्यगात्म्याचें दर्शन होतें. भ्रूमध्यें ही अर्धमात्रा धरली आहे. ही ज्ञान स्वरूपिणी आहे. पिंडाचे चारी देहाचे निरासानंतर ब्रह्मांडांचे अकार मात्रेस येथेंच सुरवात होतें. अंगुष्टमात्र आत्म्याचे-चित्सूर्याचें दर्शन येथें होतें! ह्या आत्म्याचें ध्यान येथें धरत गेलें ह्मणजे चंद्रकलेचें ज्ञान होतें. सूर्यानंतर चिच्चद्राचें दर्शन! नंतर मकाररूपी अग्निमंडळांत प्रवेश होतो. त्यांचे अनुभवानंतर मूळ मायेचें सूक्ष्मरूप जे ध्रुवमंडळ त्याचा साक्षात्कार होतो. हीच अर्धमात्रा. अमूर्त ब्रह्माच्या उपासनेंतहि मात्रालय कसा होत जाते हें अनुभवास येईल. ब्रह्मांडाचे चारी देहाचे मात्रात्मक निरासानंतर प्रकाशरूप परमात्म्याचें दर्शन होतें! निर्गुण, निराकार, निरालंब, गगनस्वरूप अशा खं ब्रह्माचें हें सगुणरूप होय! ह्या प्रकाशरूपाचें सोऽहं ह्या सूक्ष्मवृत्तिनें ध्यान केलें असतां गगनस्वरूपीं आपोआप लीन होता येते. प्रकाशरूपाचे साक्षात्काराबरोबर नाद पुरुषाचा साक्षात्कार होतो व हा अमानव पुरुष अमृतत्वाप्रत घेऊन जातो असाहि अनुभव येईल! तत्वमसि महावाक्याची विज्ञानदशा हीच! ही ज्यास प्राप्त झाली तोच विदेहमुक्त. शास्त्रप्रचीति व गुरुप्रचीति प्रमाणें ही आत्मप्रचीती प्राप्त होणें हीच सहजावस्था! कोणत्याहि अवस्थेंत त्यास उत्थान नाहीं! तो सर्वव्यापी होतो!!

प्रणवरूपीं गायत्रीच्या उपासनेचें केवढें हें फळ! गायत्री ही वेदमाता आहे. ती सच्चिदानंदरूपींच आहे. गायत्रीची उपासना ही प्रकाशरूपाची उपासना

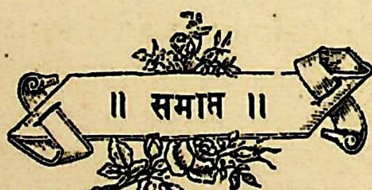
आहे गायत्रीमंत्रार्थाकडे पाहिल्यास तो तत्वमसि महावाक्यरूप कसा आहे हें कळून येईल. अशी ही सर्वश्रेष्ठ ज्ञानदायी उपासना सोडणें ह्मणजे जाणून बुजून अधःपतन करुन घेण्यासारखें नव्हे काय ?

प्रणवगायत्रीची उपासना करण्याचे विविधमार्ग आहेत. तिचे पादांची, पादांच्या ज्या देवता आहेत त्यांची; यंत्र, मंत्र, स्तव, पंजर व सहस्रनाम अशा सूक्ष्म कर्माचें रूपानें, व शिवशक्ति ह्मणून उपासना करतात ओंकार नाद, बिंदु कला, ज्योति, रूप, रेखा, स्वरवर्ण, व आकृति अशा अष्टांगानेंहि उपासना करतात. प्रणव सूर्याचे मूर्त स्वरूप जे रेखा, स्वरवर्ण व आकृति ह्मणजे नामरूपात्मक जग त्याचा उलट लय रूपांत करावा व त्याचा लय आत्मज्योतिरूपीं अंगांत होतो. त्याचाहि क्रमवार लय नादापर्यंत करावा ह्मणजे आपोआप स्वस्वरूपीं लीन होता येते. वर नमूद केलेल्या अमूर्त ब्रह्माच्या उपासनेचें उदाहरणाचें विवेचनावरून यांतील रहस्य कळेलच.

उपासनेच्या विविध पद्धति असल्या व सर्वांचा शेवट एक असला तरी विज्ञान प्राप्त करुन घेण्यास कांहीं प्रतिक्रिया ह्मणून करावी लागते. ह्याचें उत्तम साधन ह्मणज द्विजाकरितां शास्त्रानें लाऊन दिलेलें संध्याकर्म होय ! ह्या कर्माचें शास्त्रोक्त आचरण केलें ह्मणजे साध्यवस्तु सहज साध्य होते. संध्याकर्म संध्याकालीं ह्मणचे एका अवस्थेंतून दुसऱ्या अवस्थेंप्रत प्राप्त होतांना जो मध्यसंधिकाल असतो त्याकालीं करावयास पाहिजे. हा काल ज्ञानस्वरूप तूर्यावस्थेचा काल होय ! ह्याकालीं प्राणापानाचे नियमन करून प्राण सुषुम्नापंथांत नेऊन सोडावयास पाहिजे. ह्मणजे भ्रूमध्यावर तो स्थिर होईल. व आत्मदर्शन करून देईल. मंत्रजपासारखी प्रत्यक्ष क्रिया परावाचेंत जप करून करावी. जप करतांना मंत्रार्थाकडे लक्ष्य द्यावें ह्मणजे ग्रंथांत ग्रथित केलेले जवब्रह्मैक्य प्राप्त होते. ह्या संधीकालींच ब्रह्मांडाचा आत्मा जो सूर्यनारायण त्याचीच ब्रह्म ह्मणून उपासना करावी. त्याचेच ध्यान करावें व साक्षात्कार करुन घ्यावा. आपोनारायणाचीहि

उपासना ह्या वेळीं होते व सर्वस्वाचा त्याग करण्याचें ज्ञान प्राप्त होते. शेवटीं प्रकाशरूपाची प्रार्थना करतां करतां सर्व दिशेस खालीं वर सर्वत्र ब्रह्म व्यापून राहिले आहे एवढेंच नव्हें तर आपणच व्यापून आहों असा साक्षात्कार करून घ्यावा! प्रतिक्रियेचें केवढें हें सामर्थ्य !

प्रणवोपासनेचें महत्व किती आहे व ही सर्व श्रेष्ठ उपासना असून हिच्या योगें जड जीवास आपला उद्धार करून घेऊन सच्चिदानंदस्वरूपीं कसें लीन होतां येतें हें कळून आले असेल. अभ्यास सतत करून प्रत्यक्ष अनुभव घेऊन पाहून सत्यत्व पटवून घ्या अशी श्रुति ग्वाही देत आहे. हें नुसतें शब्दज्ञान नव्हे साधकानें नुसत्या शब्दज्ञनांत गुरफटून जाऊं नये. शब्दज्ञानरूपीं महारण्यांत गुरफटून जाऊन चित्त–भ्रमण होऊं देऊं नये. तर अभ्यास करून अनुभव घ्यावा. आत्मप्रचीति सर्वांत श्रेष्ठ आहे. ती प्राप्त करून घेण्याची बुद्धि प्रणवरूपी परमात्म्यानें सर्वांस द्यावी एवढी त्या दयाघन प्रभूजवळ प्रार्थना करून वाचकांची रजा घेतो. ॐ ! ॐ ! ! ॐ ! ! !



विषयाचीसूचि.

